

महानगरमा काङ्ग्रेसको प्रतिवादलाई पुलिसको बाधा

हात्तीगाउँ थानाको सम्मुखबाटै पुलिसले पक्रिए भूपेन र रिपुन बरालाई



नि.सं: गुवाहाटी: २० डिसेम्बर: प्रदेश काङ्ग्रेसको ऐन कोषका सचिव मृदुल हुसैनको मृत्युको घटनालाई न्यायिक तदन्तको माग गर्दै गुवाहाटीमा काङ्ग्रेसको प्रतिवादमा पुलिसले बाधा दिएको छ। दिसपुर स्थित मानवेन्द्र शर्मा भवनबाट दिसपुरतर्फ रयाली गरी

निस्किएका थिए काङ्ग्रेस नेता-कर्मिहरू। तर प्रतिवादकारीलाई आधा बाटमै पुलिसले बाधा दियो। अर्कोतिर प्रतिवादलाई लिएर पहिलेदेखि नै महानगर पुलिस सचेत थिए। दिसपुरतर्फ प्रतिवादकारीको रयाली निस्किएपछि नै प्रतिवादकारीलाई बाधा दिएका

थिए पुलिसले। हात्तीगाउँ थानाको सम्मुखबाट पक्रिएर भूपेन बरा र रिपुन बरा सहित विधायक जाकिर हुसैन सिकदारलाई समेत पक्रिएर गाडीमा हालेका थिए। पुलिस आयुक्त दिगन्त बराले भुपेन बरालाई पक्राउ गरी लगेका थिए। त्यसपछि अस्वस्थ भएका थिए ए पि सि सिका सभापति। भूपेन बरालाई काहिलिपाडास्थित १० औं पुलिस बटालियनको कार्यालय लगे राखेपछि वशिष्ठ थाना लगेको थियो। विधायक जाकिर हुसैन सिकदारलाई पुलिसले लगेका **रहल ३ मा**

विश्वनाथ जिल्लामा विकासका १२ दिन शीर्षक कार्यसूची सुरु गरे अशोक सिंहलले

नि.सं: विश्वनाथ चारआलि: २० डिसेम्बर: विश्वनाथ वाणीकान्त काकति मेधा पुरस्कारको अधीनमा १०७९ जना कीर्ति छात्र-छात्रालाई स्कुटर, मुख्यमन्त्रीको विशेष योजनाको अधीनमा ७,८४२ जना छात्र-छात्रालाई साइकल र आनन्दराम बरुवा पुरस्कारको अधीनमा ५५१ जना विद्यार्थीलाई नगद आर्थिक पुरस्कार प्रदान गरिएको छ। विश्वनाथ जिल्लामा विकासका १२ दिन शीर्षक कार्यसूचीको शुभारम्भ गरी राज्य सरकारका

परिवार तथा समाज कल्याण, जलसिँचाइ मन्त्री अशोक सिंहलले आज विश्वनाथ जिल्लाका लागि प्रज्ञान भारती योजनाको वाणीकान्त काकति मेधा पुरस्कारको अधीनमा १०७९ जना कीर्ति छात्र-छात्रालाई स्कुटर, मुख्यमन्त्रीको विशेष योजनाको अधीनमा नवम कक्षामा अध्ययनरत ७,८४२ जना छात्र-छात्रालाई साइकल र आनन्दराम बरुवापुरस्कारको अधीनमा हाइस्कूल शिक्षा नपरीक्षामा सुख्यातिले उत्तीर्ण ५५१ जना

छात्रा-छात्रालाई प्रत्यक्ष लाभ हस्तान्तर मार्फत नगद पुरस्कार प्रदान गरेका छन। विश्वनाथ चारआलिको कमलकान्त क्षेत्रमा आयोजित अनुष्ठानमा मन्त्रीले केही विद्यार्थीलाई आनुष्ठानिक रूपले स्कुटीको प्रतीकी चाबी, आनन्दराम बरुवा पुरस्कारको प्रतीकी चैक र साइकलको चाबी दिएर योजनाको शुभारम्भ गर्दै भनेका छन- यो वर्ष राज्यका २६,६९६ जना विद्यार्थीलाई आनन्दराम बरुवा पुरस्कारको रूपमा शिक्षा ग्रहणको सुविधाका **रहल ३ मा**

सिलचरमा काङ्ग्रेसी प्रतिवादकारीलाई रोके पुलिसले

पुलिससँग झगडा लिम्प प्रतिवादकारीलाई पक्राउ



नि.सं: गुवाहाटी: २० डिसेम्बर: गुवाहाटीपछि सिलचरमा पनि काङ्ग्रेसी प्रतिवादकारीहरूलाई पुलिसले बाधा दिएको छ। बुधबार गुवाहाटीमा राजभवन चलो कार्यसूची सम्पन्न गर्न जाँदा

पुलिसको लट्टी चार्ज र आँसु ग्यासको सेल लागेर काङ्ग्रेस ऐन सेलका सचिव मृदुल इस्लामको मृत्युको न्यायिक तदन्तको दावीमा कछार जिल्ला काङ्ग्रेसले आज सिलचरमा एक

प्रतिवादी रयाली निकालेको थियो। जिल्ला सभापतिको नेतृत्वमा सहस्राधिक काङ्ग्रेस कर्मिले उपस्थित भई रयालीमा जान पुलिसले बाधा दिएको थियो। पुलिसले जताततै काङ्ग्रेस प्रतिवादकारीलाई बाधा दिएको छ। आजकै दिन सर्व धर्म प्रार्थना सभा र श्रद्धाञ्जली अनुष्ठानपछि जब प्रतिवादी रयाली सिलचर जिल्ला काङ्ग्रेसको कार्यालयबाट निस्किएको थियो, त्यसैबेला कछार पुलिसले **रहल ३ मा**

प्रतिवादी कार्यसूचीमा सहभागी हुन आएका सर्वभारतीय युवा

काङ्ग्रेसका सभापतिलाई पक्राउ गरी राखियो होटलमा

होटलबाटै विमानद्वारा फर्काउने प्रस्तुति पुलिसको

नि.सं: गुवाहाटी: २० डिसेम्बर: ए पि सि सिको ऐन कोषका सचिव मृदुल हुसैनको मृत्युको घटनाको न्यायिक तदन्तको दावीमा शुक्रबार काङ्ग्रेसले जनता भवन घेराउ कार्यसूचीमा सहभागी हुन आएका सर्वभारतीय युवा काङ्ग्रेसका सभापति उदय भानु शिवलाई महानगरको जि एस रोडको मानिक नगरमै पक्राउ गरी आइरिस होटलमा राखिएको थियो। उदय भानु शिवलाई भेट्न गएका युवा काङ्ग्रेसका राज्यक सभापति जुवेर आहमेदलाई पनि भेट गर्न दिइएन। जुबेरसँग

पुलिस अधिकारीहरूको बाधाले उनी झगडा गर्न प्रस्तुत भएपछि उनलाई पनि पक्राउ गरिएको थियो। थाहा लागे अनुसार युवा काङ्ग्रेसका सभापति उदय भानु शिवलाई पुलिस र सुरक्षा कर्मिको निगरानीमा होटलबाटै सोझै बरझार हवाई अड्डा फर्काइएको थियो। बुधबार महानगरमा प्रतिवादमा सहभागी हुन आएका ए पि सि सिको ऐन कोषका सचिव मृदुल हुसैनको मृत्यु भएपछि काङ्ग्रेसले समग्र राज्यमा तीव्र प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दै प्रतिवाद गरेको हो। ए पि सि सिले यस घटनाको



प्रतिवादमा जनता भवन घेराउ कार्यसूचीमा सहभागी हुन आएका युवा काङ्ग्रेसका राष्ट्रिय सभापतिलाई आज कसैसँग भेट गर्न नदिइएपछि काङ्ग्रेस कर्मिहरूको बीचमा तीव्र आक्रोश देखिएको छ।

जेहादीको तार्गेट सिलगुडी कोरिडोर

उत्तर-पूर्व भारतबाट विच्छिन्न गर्ने भयङ्कर षडयन्त्र- पश्चिम बङ्ग एस टि एफ

नि.सं: गुवाहाटी: २० डिसेम्बर: जेहादीको भयङ्कर षडयन्त्रको कुरा प्रकाशमा आएको छ। उत्तर-पूर्वाञ्चललाई भारतबाट विच्छिन्न गर्ने षडयन्त्रमा जेहादीले काम गरेको तथ्य पश्चिम बङ्गाल एस टि एफले जनाएको छ। जेहादीको तार्गेट सिलगुडी कोरिडोर हो भन्ने कुरा गिरफ्तार भएका जेहादीबाट थाहा भएको हो। पश्चिम बङ्गाल एस टि एफले आज एक पत्रकार भेला मार्फत यस्तो सनसनीपूर्ण तथ्य प्रकाशमा ल्याएको हो। पत्रकार भेलामा सिलगुडी कोरिडोरमा कुठाराघात गर्ने परिकल्पना थियो जेहादीको।



उक्त सिलगुडी कोरिडोर अथवा सिकेन नेक उत्तर-पूर्व भारतको सम्पर्कको मूल अड्डा हो। जुन अंग मार्फत अन्य प्रान्तसँग सम्पर्क भइरहेको छ। यसको दुबैतर्फ बाङ्लादेश र नेपाल अन्तराष्ट्रिय सीमा लागेको छ।



प्रमुख आई जि गौतम शर्मांले आजको पत्रकार भेलामा भनेका छन- पक्राउ परेका जेहादीहरूको मूल लक्ष्य पूर्वाञ्चललाई भारतको अन्य भू-खण्डबाट छुट्याउनु हो। अर्थात उत्तर बङ्ग जिल्ला सदर सिलगुडी लगायत पश्चिम बङ्गालको एउटा वृहत भू-

खण्ड छुट्याउँदा भारतलाई चोट पुग्छ भन्ने लक्ष्यले जेहादीहरू पसेको तथ्य स्पष्ट पारेका छन। गत बिहिवार असम पुलिसका सञ्चालक प्रधान र एस टि एफका प्रमुख पार्थ सारथी महन्तको संयुक्त पत्रकार भेलामा भनिएको थियो- कसरी असम पुलिसले **रहल ३ मा**

तेजपुरमा विकासका १२ दिन अनुष्ठानमा मन्त्री पियुष हाजरिका

शोणितपुरका विद्यार्थीहरूलाई पुरस्कार र धनराशी वितरण



हा.प्र: तेजपुर: २० डिसेम्बर: समग्र राज्यमा सरकारको अधीनमा चलेको विकासका १२ दिन शीर्षक कार्यसूचीमा आज तेजपुरमा मन्त्री पियुष

हाजरिका मुख्य अतिथिको रूपमा उपस्थित भई विद्यार्थीहरूलाई उत्साहित गर्न पुरस्कार वितरण गरेका थिए। तेजपुरको कलेजियट उच्चतर माध्यमिक विद्यालय प्राङ्गणमा भएको अनुष्ठानमा जल सम्पदा मन्त्री हाजरिकाले आनुष्ठानिक रूपले डा. वाणीकान्त काकति पुरस्कार र आनन्दराम बरुवा पुरस्कार प्रदान गरेका थिए। यसपालि शोणितपुरका उच्चतर माध्यमिक शिक्षा नपरीक्षामा ७५ प्रतिशत अथवा त्यो भन्दा अधिक नम्बर पाउने छात्र-छात्रा र ६० प्रतिशत अथवा त्यो भन्दा अधिक नम्बर पाउने छात्राहरूलाई समेटेर मुठ १६४१ जना विद्यार्थीलाई प्रज्ञान भारती योजनाको डा. **रहल ३ मा**

बाङ्लादेशमा हिन्दुमाथि गरिएको अत्याचारको

विरुद्ध आक्रोशित भारतीय परिषदको महिला शाखा

गुवाहाटीको बाङ्लादेश सह उच्चायुक्तलाई स्मारकपत्र प्रदान

नि.सं: गुवाहाटी: २० डिसेम्बर : बाङ्लादेशको छात्र आन्दोलनले शोख हसिनालाई तत्कापलट गरेपछि शान्तिको नोबल पुरस्कार पाउने महम्मद युनुसको अन्तरिम सरकारको छत्रछाँयामा मुसलिम मौलवादीहरूले निरन्तर अल्पसंख्यक हिन्दु, बौद्ध, जैन, पार्सी र क्रिष्टियनहरूमाथि गरेको अन्याय, अत्याचार र उत्पीडनमा



भारतीय गण परिषदको महिला शाखाकी सभानेत्री जया मुखर्जीको नेतृत्वमा गण

परिषदको एउटा प्रतिनिधि दलले बाङ्लादेशमा अल्पसंख्यकहरू माथि भएको **रहल ३ मा**

आगसु : नविन युगको नेतृत्व र चुनौती

रजत भारद्वाज (डेकियाजुली, शोणितपुर असम)

अखिल असम गोर्खा छात्र संघ (आगसु) लामो संघर्षको इतिहास बोकेर गोर्खा समुदायको अधिकार र पहिचानको लागि निरन्तर क्रियाशील रहेको संस्था हो। यद्यपि, समय-समयमा जनतासँगको प्रत्यक्ष संवादमा कमीको अनुभूति गरिएको थियो। वर्तमान नेतृत्वले भने संस्थालाई नयाँ दिशा प्रदान गर्दै, संगठनलाई अझ सशक्त बनाउनका लागि महत्त्वपूर्ण पहलहरू गरेको छ।

युनिफर्म संस्कृति र कार्यक्रम आयोजनाको शैलीमा आएको परिवर्तनले संस्थालाई समृद्ध बनायो। यसले कार्यक्रमहरूको माध्यमबाट जनता र संगठनबीचको दूरी कम गर्न मद्दत गर्‍यो। एनआरसीको चुनौतीपूर्ण समयमा जनसभादेखि गोर्खा महोत्सवसम्मका भव्य कार्यक्रमहरूले गोर्खा समुदायलाई आत्मसम्मानसाथ एकीकृत बनायो। शिक्षा क्षेत्रमा आगसुले देखाएको अग्रसरता स्मरणीय छ। प्रेम तामाङ्गको नेतृत्वमा APSC निशुल्क प्रशिक्षणको अवधारणा ल्याइयो, जसले गोर्खा विद्यार्थीलाई प्रशासनिक

सेवामा प्रवेश गर्न प्रेरित गर्‍यो। अर्जुन छेत्रीको कार्यकालमा यो प्रयासले परिपक्वता पाउँदै धेरै विद्यार्थीलाई सफलता दिलायो। यस्ता पहलहरूले शिक्षा क्षेत्रमा आगसुको योगदानलाई अझ प्रष्ट पार्दछ। हालको सुनील छेत्रीको नेतृत्वले आगसुलाई डिजिटल युगसँग जोड्न विशेष ध्यान दिइरहेछ। www.aagsu.org वेबसाइटको अनावरणले संस्थालाई जनताको नजिक पुर्‍याएको छ। किरन खर्काको अथक परिश्रमले यो डिजिटल अभियानलाई सफल बनाएको छ, जुन कामको लागि दशैँ र तिहारजस्ता चाडपर्वहरूमा समेत उनले समर्पण **रहल ३ मा**



हात्तीपट्टि गेटमा हिजो राति एक भयङ्कर दुर्घटना भएको छ। गेटमा ए एस ०१ के सी ५३२१ नम्बरको तीव्र वेगी रड भर्ति एउटा ट्रकले तीनवटा भन्दा अधिक पसललाई भत्काएकोमा पसलहरू सम्पूर्ण ध्वंस भएका छन। जसले गर्दा पसलका कैयौँ लाखका सामग्री नष्ट भएका छन। उक्त भयङ्कर दुर्घटनामा कुनै व्यक्तिको ज्यान नगए पनि पसलेको व्यापक क्षति भएको छ। दुर्घटना गर्ने बित्तकै चालक र खलासी गाडी छोडेर भागेका थिए। उक्त घटनामा ईटाखोला पुलिस उपस्थित भई घटना सन्दर्भमा विस्तृत तदन्त गरेका छन भने दुर्घटना गर्ने ट्रकलाई थाना लगेका छन।

ठेलामारामा वन्य हस्तीको मुक्त

विचरन: आतङ्कित अञ्चलबासी

नि.सं: शिङरी: २० डिसेम्बर: शोणितपुर जिल्लाको ठेलामारामा वन्य हस्तीको सन्त्रास जारी छ। ब्रह्मपुत्र छपडीबाट हूलबाट छुट्टीएर आएको एकल हात्तीले गत एक महिनादेखि ठेलामाराको तेलियागाउँ, सिपरिया, औगुडी, कमारचुक र दगाउँ अञ्चलमा धान खाएर बालि-नाली कुल्चिएर सन्त्रास सुप्ति गर्दै आएपछि आज ठेलामाराको दगाउँमा मुक्त विचरन गरेकोमा अञ्चलबासी आतङ्कित भएका छन। उक्त हात्तीलाई खेद न अञ्चलबासीले वन विभागलाई बारम्बार आग्रह गर्दा पनि खेदाउन सकेका छैनन। आज वन विभागले उक्त हात्तीलाई खेदाउन ओराङ राष्ट्रिय निकुञ्जबाट डुइया घरपालुवा हात्ती ल्याएका थिए। र एउटा आँखामा चोट लागेको उक्त वन्य हस्ती अन्त्यमा ट्रेडकुलाइज गरेर भए पनि जङ्गलमा लैजाने बताएका छन वनकर्मीले। हालै ठेलामाराको दगाउँमा पश्चिम शोणितपुर वन संमण्डल प्राधिकारी उपस्थित भई हात्तीको पर्यवेक्षण गरिरहेको र आगामी समयमा हात्तीलाई ट्रेडकुलाइज गरेर भए पनि लैजाने कुरा बताएका थिए।

जोनाई लाई गौरव दिलाएकी सिमेन छापरीकी एक किशोरी : रस्ती लिम्बुको विजयगाथा

सूरज कुमार पाण्डे : असमको गोर्खा संस्कृतिको एक प्रमुख प्रतिनिधित्व गर्ने समुदाय हो लिम्बु समाज। यस समाजको सांस्कृतिक परम्परा, धरोहर र जीवनशैलीको उज्ज्वल प्रदर्शनको रूपमा ‘‘चाँचाक तङनाम’’ मानिन्छ। लिम्बु महासभाको आयोजनामा 15 डिसेम्बरका दिन मुरकङ सेलेक कृष्टि भवन, जोनाइमा आयोजित "Miss Limbu Assam 2024" प्रतियोगिताले रस्ती लिम्बुलाई आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शन गर्न एक विशिष्ट पञ्च प्रदान गर्‍यो। सिमेन छापरीकी रस्ती लिम्बुले यस प्रतियोगितामा विजयी मुकुट जितेर सम्पूर्ण क्षेत्रलाई गौरवमय बनाएकी छन।

प्रतियोगिताको ऐतिहासिक महत्व
"Miss Limbu Assam" प्रतियोगिता केवल सुन्दरताको प्रदर्शन मात्र होइन। यो लिम्बु समुदायको सांस्कृतिक परम्परा, धरोहर र पहिचानलाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने विशेष प्रयास हो। लिम्बु महासभाले नयाँ पुस्तालाई आफ्नै मूल संस्कृतिसँग जोडेर राख्न र उनीहरूमा आत्मविश्वास, प्रगतिशील सोच र उद्देश्य प्राप्तिको प्रेरणा दिन यो मञ्च तयार गरेको हो। यस वर्षको 2024 संस्करणमा सहभागी प्रतियोगीहरूले आफ्नो अद्भुत प्रतिभा, संस्कृति प्रतिनिधित्व र



व्यक्तित्व प्रस्तुत गरेर 2024" को मञ्चमा उन्ले न केवल सौन्दर्य प्रदर्शन गरे, तर आफ्नो बहुमुखी प्रतिभा, सांस्कृतिक ज्ञान र आत्मविश्वासले समाजिक सुधारका विषयहरूमा लिएको दृष्टिकोणका आधारमा रस्ती लिम्बु उत्कृष्ट सावित भइन। उनको यो विजय परिश्रम र समर्पणको उत्कृष्ट उदाहरण हो।

रस्ती लिम्बुको विजय
सिमेन चापरीकी रस्ती लिम्बु बाल्यकालदेखि नै आफ्नो संस्कृतिको सम्मान र समुदायको उन्नतिका लागि सचेत थिइन। "Miss Limbu Assam

2024" को मञ्चमा उन्ले न केवल सौन्दर्य प्रदर्शन गरे, तर आफ्नो बहुमुखी प्रतिभा, सांस्कृतिक ज्ञान र आत्मविश्वासले समाजिक सुधारका विषयहरूमा लिएको दृष्टिकोणका आधारमा रस्ती लिम्बु उत्कृष्ट सावित भइन। उनको यो विजय परिश्रम र समर्पणको उत्कृष्ट उदाहरण हो।

आग्सु : नविन युगको नेतृत्व र चुनौती..

१ को रहल देखाएका छन। यो परिश्रम सराहनीय भए तापनि, डिजिटल प्रविधिमा सुधार र थप विभागहरूलाई समावेश गर्नुपर्ने आवश्यकता अझै बाँकी छ। साहित्य, प्रचार, र प्रशासनिक विभागहरूलाई डिजिटल बनाउनु वर्तमान युगको आवश्यकता हो।

जनतासँग प्रत्यक्ष संवाद र आर्थिक सुदृढीकरणको लागि ‘जन आशीर्वाद यात्रा’ जस्ता कार्यक्रमले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन। एक घर, एक रुपैयाँ संकलनको अभियानले आग्सुलाई घर–घर पुर्‍याएर जनतासँग जोड्ने प्रयास गरेको छ। यस्ता अभियानहरू जनमुखी सिद्धान्तमा आधारित छन् र गोर्खा समुदायलाई एकीकृत बनाउने सशक्त माध्यम हुन।

तर, अझै सुधार गर्नुपर्ने क्षेत्रहरू छन। ‘हर घर आग्सु, घर–घर आग्सु’ नारालाई व्यवहारमा सफलतापूर्वक लागू गर्न स्थायी र व्यवहारिक योजनाहरू आवश्यक छन। संगठनलाई सबै जातीय समूहहरूसँग सहकार्य गर्दै अधिबद्ने आवश्यकता पनि छ, जसले मात्र समाजले स्वीकार्ने नेतृत्वको उदाहरण प्रस्तुत गर्दछ। वर्तमान नेतृत्वले प्रेम तामाङ्ग र अर्जुन छेत्रीमाथि लागेका विवादहरूलाई व्यवस्थापन गर्दै संस्थालाई सुदृढ बनाउने प्रयास गरिरहेको छ, तर यस प्रयासको दीर्घकालीन सफलता समयले बताउनेछ।

समग्रमा, आग्सुले इतिहासमा मात्र होइन, वर्तमानमा पनि विविध क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान दिइरहेको छ। वर्तमान नेतृत्वले संगठनलाई डिजिटल युगमा अग्रसर गराउँदै, जनमुखी र समावेशी बनाउन प्रयास गरेको छ। आग्सु गोर्खा समुदायको पहिचानको रक्षा मात्र होइन, भविष्यको लागि दृढ र अग्रगामी सोच राख्दै अधि बढ्न चाहन्छ। यस यात्रामा सहकार्य, समालोचना, र रचनात्मक सोचले मात्र संस्थालाई दिगो र समृद्ध बनाउनेछ।

हाम्रो प्रजाशक्ति, नेपाली दैनिकको वार्षिक ग्राहक योजना

आदरणीय पाठकवृन्द, सादर अभिवादन !

यहाँहरूलाई थाहा भएकै कुरा हो कि असमको एकमात्र नेपाली दैनिक समाचारपत्रका रूपमा हाम्रो प्रजाशक्तिले गत १४ वर्षदेखि यहाँहरूको निरन्तर सेवा गर्दैआएको छ। २२ फेब्रुएरी २००७ देखि यस समाचारपत्रको असम संस्करणको प्रकाशन सुरु भएको हो र त्यसपछि विभिन्न अप्ठ्याराहरूमार्झ पनि यसले राज्यमा नेपाली भाषाको एउटा स्तरीय दैनिक समाचारपत्रको खाँचो पूरा गर्दैआएको छ।

विशेष गरी असमका गोर्खाहरूमार्झ लोकप्रिय बनेको यस समाचारपत्रले आफ्नो जन्मलग्नेदेखि नै असमको गोर्खाली समाजका प्रत्येक सुख र दुख, हर्ष र विस्मात, उपलब्धि र समस्याका कुराहरूलाई आफ्ना पृष्ठहरूमा बोकी समाजमा व्यापक प्रसार-प्रचार गर्दैआएको छ। विशेष गरेर असमका गोर्खाहरूले भोग्नुपरेका समस्याहरूबारे बेलेमा जनमत सिर्जना गरेर समाजका अगुवाहरूलाई गर्नुपर्ने कामबारे खबरदारी गरेकै हो। सबैलाई स्मरण भएकै कुरा हो, एनआरसीको समयमा उत्पन्न भएको निराशापूर्ण समयमा यस दैनिकले जातिको हकमा कुरा उठाउनुका साथै विभिन्न सङ्घ-संस्थाबाट हुँदैगरेका कामहरूबारे जनतालाई अवगत पारेर आफ्नो कर्तव्य पालन गरेको थियो। असम समझौताको धारा-६ का सन्दर्भमा केन्द्र सरकारद्वारा गठित उच्चस्तरीय समितिसमक्ष पनि हाम्रो प्रजाशक्तिका मुख्य सम्पादकले जातिको एकमात्र समाचारपत्रका प्रतिनिधिकारूपमा गोर्खाहरूका हकमा कुरा राखेका थिए।

यसरी जातिप्रति आफ्नो कर्तव्य पालन गर्नुका साथै हाम्रो प्रजाशक्तिले यस भेकमा नेपाली भाषा-साहित्यको प्रचार-प्रसार र विकासमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दैआएको छ। यस समाचारपत्रको सम्पादकीय पृष्ठमा र सप्ताहमा तोकिएको दिनमा विभिन्न साहित्यिक रचनाहरू प्रकाशित गरेर स्थापित र नवोदित साहित्यकारहरूलाई एउटा ग्नीयक मञ्च प्रदान गरेको छ। साथै यसले असम नेपाली साहित्य सभासँगको सहकार्यमा साहित्यिक प्रतियोगिता पनि सञ्चालन गरेको छ।

निरन्तर समाचारपत्र प्रकाशित गर्नुका साथै हाम्रो प्रजाशक्तिले बेला बेला आफ्नो फेसबुक पेजमा असम र असमबाहिरका विद्वानहरूसँग महत्त्वपूर्ण जातीय सरोकारका विषयहरूमा छलफलका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दैआएको छ।

आदरणीय पाठकवृन्द !

वैश्विक महामारी कोभिड-१९ ले उत्पन्न गराएको अभूतपूर्व प्रतिकूलताका कारण पछिल्ला दुई वर्षजति समय हामीहरू तपाईंहरूसम्म व्यापकरूपमा पुग्न नसकै पनि अन्य माध्यमबाट हामीले आफ्नो उपस्थिति दर्साइरहेका छौं। यहाँहरूलाई अवगत भएकै कुरा हो कुनै विशेष सरकारी सहायताविनै एक प्रतिको ३ रुपियाँका दरले हामीले यतिका वर्षसम्म यहाँहरूलाई समाचारपत्र उपलब्ध गराउँदैआएका थियौं। तर, हालको कोभिड-परिस्थिति र अन्य कतिपय बाध्‍यताका कारण अहिले अहिले हामी निकै अप्ठ्यारोमा परेको स्थिति छ। फेरि, हामीले अहिले प्रत्येक असमेली गोर्खाहरूको घरदैलोमा पुग्नका लागि एक व्यापक योजना तयार पारेका छौं र यसै उद्देश्यले आजदेखि हामी बजारमा ओर्लिएका पनि छौं। हाम्रो यस प्रयासमा यहाँहरूको सघाउ र सहायताको खाँचो छ। यसका लागि हामीले यहाँहरूका लागि "हाम्रो प्रजाशक्ति वार्षिक ग्राहक योजना" लिएर आएका छौं। हामी आशा गर्छौं, यतिका वर्षसम्म यहाँहरूले हाम्रो प्रजाशक्तिप्रति देखाएको समर्थन र माया हाम्रो यस योजनालाई पनि दिनुहुने छ।

(हाम्रो प्रजाशक्ति नेपाली दैनिकको नयाँ मूल्या : १ प्रतिको ६ रुपियाँ मात्र। १ वर्षमा ३६५ प्रतिको रू २१९०/- वार्षिक ग्राहकको सदस्यता लिएमा रू १५००/- मात्र)

धन्यवादसहित,

अञ्जन उपाध्याय,मुख्य सम्पादक, हाम्रो प्रजाशक्ति।

गरेकी छिन।

क्षेत्रीय गौरव र उत्सव

रस्ती लिम्बुको यो विजय सिमेन छापरी, जोनाइ क्षेत्र र सम्पूर्ण लिम्बु समाजका लागि गर्वको विषय बनेको छ। यो समाचारले सम्पूर्ण क्षेत्रमा खुसीको लहर ल्याएको छ। परिवारका सदस्यहरू र स्थानीय बासिन्दाहरू रस्तीको सफलताबाट अत्यन्तै खुसी भएका छन। उनका आमा–बाबुको लागि यो विजय सपना पूरा भएको जस्तै हो। परिवारको बलिदान र समर्थनले उनलाई यो स्थानमा पुर्याएको छ। स्थानीय मानिसहरूले उनको उज्ज्वल भविष्यका लागि शुभकामना दिइरहेका छन।

प्रेरणाको स्रोत

रस्ती लिम्बुको यो विजय नयाँ पुस्ताका लागि प्रेरणाको स्रोत बनेको छ। उनले जसरी आफ्नो परम्परा र संस्कृति आत्मसात गर्दै सफलता प्राप्त गरिन, त्यसले हरेक युवालाई आफ्नो पहिचान र धरोहरप्रति सजग हुन प्रेरित गर्नेछ। यो

विजयले लिम्बु समुदायका हरेक युवालाई आत्मविश्वासका साथ अगाडि बढ्न उत्प्रेरित गर्नेछ। लिम्बु समाजको सांस्कृतिक समस्याहरू समाधान गर्न सक्षम युवा पुस्ताको आवश्यकता छ। रस्ती जस्ता प्रतिभावान युवाले भविष्यमा आफ्नो समुदायको समृद्धि र उन्नतिका लागि ठोस कदम चाल्न सक्छन।

लिम्बु समाजको सांस्कृतिक धरोहर

लिम्बु समुदायको सांस्कृतिक धरोहर अत्यन्त पुरानो र समृद्ध छ। परम्परागत पोशाक, नृत्य, संगीत र रीतिरिवाज आज पनि यस समाजको विशेष पहिचान बनेको छ। यो संस्कृति विश्व सामु चिनाउन र बचाउनका लागि यस्ता प्रतियोगिताहरूले ठूलो भूमिका खेल्छन। रस्ती लिम्बुको यो विजयले लिम्बु संस्कृति एक नयाँ आयाममा पुर्याएको छ। लिम्बु महासभाले भविष्यमा पनि यस्ता कार्यक्रमहरूलाई अझ व्यापक बनाउन पहल गरिरहेको छ।

तेजपुरमा विकासका १२ दिन अनुष्ठानमा मन्त्री पियुष..

१ को रहलवाणीकान्त काकति मेधा पुरस्कारको स्कूटी, हाइस्कूल शिक्षान्त परीक्षामा ७५ प्रतिशत अथवा त्योभन्दा अधिक नम्बर प्राप्त गर्ने ७३७ जना विद्यार्थीलाई आनन्दराम बरुवा पुरस्कारको अधीनमा डिविटि मार्फत १५,५०० रुपियाँ गरी धन र सरकारी शिक्षानुष्ठानमा ९ कक्षामा अध्ययनरत ८,८६५ जना विद्यार्थीलाई मुख्यमन्त्रीको विशेष योजनाको साइकल प्रदान गरिएको छ। त्यसका साथै मुख्यमन्त्रीको नियुत महिना योजनाको अधीनमा सबै छात्राले शैक्षिक यात्रामा रोकिनु नपरोस, त्यसलाई मुख्यमन्त्रीले निश्चित गरेको मन्त्री हाजरिकाले उल्लेख गरेका छन। विद्यार्थीहरूलाई उद्देश्य गरी मन्त्री हाजरिका भन्छन– राज्य सरकारले स्वास्थ्य र शिक्षाको क्षेत्रमा अधिक प्राथमिकता दिएको छ। सुस्वास्थ्य र शिक्षा विना कुनै एउटा जाति कहिल्यै पनि अधि बढ्न सक्नेन भन्ने मन्तव्य गर्दै मन्त्रीले शिक्षार्थीहरूको भविष्य जीवनका लागि शुभेच्छा ज्ञापन गरेका थिए। भाषण प्रसंगमा मन्त्री हाजरिका भन्छन– मुख्यमन्त्री डा. शर्माँले दिएको प्रतिश्रुति अनुसार प्रत्युक्त प्रतिश्रुति पूरा गरेका छन। अरुणोदय, माइक्रो फाइनेन्सको ऋणमा छुट मुख्यमन्त्रीको आत्मनिर्भर असम अभियान आदि जस्ता जलकल्याणमूलक योजनाले राज्य सरकारले सामान्य जनतालाई कल्याणको लागि काम गर्दै आएको छ। आजको अनुष्ठानमा मन्त्री हाजरिकाका साथै विधायकत्रय पृथ्वीराज राभा, गणेश कुमार लिम्बू, कृष्णकमल ताँती र केही गण्यमान्य व्यक्तिहरूको उपस्थिति थियो।

हात्तीगाउँ थानाको सम्मुखबाटै पुलिसले पक्रिए..

१ को रहलथिए बर्षापाडास्थित हकी स्टेडियममा। भुपेन बरालाई पक्राउ गरि लगिएको गाडीको अधि सुति दिएका थिए प्रतिवादकारीहरू। अर्कोतिर प्रतिवादको बेला एक उत्तप्त प्रतिस्थितिको सृष्टि भएको थियो। पुलिस र प्रतिवादकारीको बीचमा भएको तानातानीमा केही प्रतिवादकारीहरू घाइते भएका छन। काङग्रेस नेता–कर्मिहरूलाई पक्राउ गर्दा केही नेता –कर्मिहरू नमानेपछि घिसारेर लगेका थिए पुलिसले। कसैले प्रतिवाद स्थलमा बेरिकेट तोडेर पस्ने अपप्रयास गरेका थिए। स्मरण रहोस, पश्चिम असमबाट आएका धेरै काङग्रेसीलाई शराइघाट पुलकै सम्मुखबाट पुलिसले फर्काएको थियो। एक प्रकार गुवाहाटीमा प्रवेशमै बाधा दिएको थियो काङग्रेसीहरूलाई पुलिसले। दिसपुरस्थित मानवेन्द्र कम्पेक्समा युवा काङग्रेसीहरूले पनि जोडदार प्रतिवाद गरेका थिए। प्रदेश युवा काङग्रेसका सभापति जाबेद आनोवारको नेतृत्वमा गणेश मन्दिरको सम्मुख सडकमा उत्तप्त प्रतिवाद गरेका थिए काङग्रेसीले। त्यसैबेला पुलिसले उनीहरूलाई बाधा दिएका थिए। यसरी ठाउँ ठाउँमा पुलिसले बेरिकेट लगाएर दिसपुतर्फ जाने सबै बाटो बन्द गरिदिएको थियो। युद्धकालीन तत्परताले आएका काङग्रेसीहरूलाई पुलिसले बाधा दिन ठाउँ ठाउँमा बन्न बाहन, दमकल विभाग र पुलिस बाहिनी राखेको थियो र पुलिस–सि आर पिको कडा सुरक्षा व्यवस्था भेद्न जाँदा पुलिसले गिरफ्तार गरेको हो। प्रतिवादकारीलाई रोक्न महानगप पुलिस आयुक्त दिगन्त बरा आफै कार्य क्षेत्रमा आएका थिए। १० औँ असम बटालियनको मुख्य कार्यालयमा राखिएका भुपेन बरालाई साँझ छोटिडिए पनि बाहिर रहेका शताधिक काङग्रेसीले उनलाई स्वागत गर्न गएको बेला भुपेन बराले पुलिससँग वाक्युद्धमा लिप्त हुँदा उत्तप्त परिस्थितिको सृष्टि भएको थियो। जसले गर्दा उनलाई फेरि पक्राउ गरी बटालिनको मुख्य कार्यालयमै राखिएको थियो।

जेहादीको तार्गेट सिलगुडी कोरिडोर..

१ को रहलपश्चिम बङग पुलिसको सहयोगमा पश्चिम बङगाल र केरेलाबाट ८ जना जेहादीलाई गिरफ्तार गरेका थिए। एकैदिन एकै समयमा केरेला र पश्चिम बङगालमा एस टि एफले अभियान चलाएर ८ जेहादीलाई गिरफ्तार गरेका हुन। बाङ्लादेशबाट तार्गेट लिएर भारत प्रवेश गरेका जेहादी पश्चिम बङगाल र केरेलामा आश्रय लिएको सेदरायी उर्फ साहाब शेखले स्वीकार गरेका थिए। उनीहरूको उद्देश्य गत नोभेम्बरदेखि नै भारतमा जेहादीका स्लिपर सेललाई सशक्त पार्ने प्रशिक्षण दिने मानिसहरूको पहिचान गर्ने भन्ने कुरा साहाब शेख उर्फ सेदरादिकले जनाएका हुन। यसबेला असममा अल्पसंख्यक बसोबास अञ्चलमा जेहादीको नयाँ मडिउल फेला परेको छ। उक्त मडिउलहरूको उद्योगमा स्लिपर सेलका जेहादी तयार पार्ने र बम निर्माण गर्ने, बम फ्याँक्ने प्रशिक्षण पनि दिइएको छ। आश्रयको कुरा के हो भने जेहादीले यस षडयन्त्रमा शिशु र किशोरलाई पनि सामिल गरेका छन। पश्चिम बङगको मुर्सिदावादबाट गिरफ्तार भएका मिनारुल शेख यस्तो काममा नियोजित शिशु थिए। मुर्सिदावादबाटै आब्बास आली नाममा किशोर गिरफ्तार भएका छन। कोक्राझारबाट नुर इस्लाम मण्डल, आब्दुल करिम मण्डल, मजिबुर रहमान र हामिदुल इस्लाम प्रत्यक्ष रूपले जेहादी गतिविधिमा जडित छन। धुबुडीबाट गिरफ्तार भएका इनामुल शेख नामका जेहादीबाट पुलिसले विस्फोरक तथ्य फेला पारेका छन। पुलिसले पत्रकार भेलामा भनेका छन– असममा जेहादी गतिविधि र यहाँ भएका स्लिपर सेलको सन्दर्भमा जति भयङकर सोचिएको छ, त्योभन्दा अधिक भयङकर परिस्थितिको कुरा जेहादीको स्वीकारोक्तिबाट थाहा लागेको छ। बिहिबार एस डि जि पि हरमित सिले पत्रकार भेलालाई सम्बोधन गरी अपरेसन प्रघातको अधीनमा ८ जना जेहादीलाई गिरफ्तार गरेको कुरा जनाएका थिए। असमका पुलिसका एडिजपिले भनेका छन– भारतमा उक्त जेहादीको सृष्टि गरेका थिए जेहादीको स्लिपर सेलले। पक्राउ परेका सबै जेहादीबाट आपत्तिजनक तथ्य फेला परेको छ भनी सिले बताएका छन। उनी भन्छन– पक्राउ परेका सबै जेहादीको मोवाइलमा सन्त्रासवादी गतिविधिको तथ्य प्रकाशमा आएको छ। समग्र देशमै स्लिपर सेल बनाउने ब्लुप्रिन्ट रचना गरिएको छ। हतियार कसरी ल्याउन सकिन्छ, त्यसको बारेमा पनि छलफल भएको छ। पाकिस्थान र बाङ्लादेशसँग उक्त जेहादीले मोवाइल मार्फत कैयौँ पल्ट सम्पर्क गरेका छन। त्यति मात्र नभएर गोप्य एपमा वार्तालाप गरेको तथ्य प्रकाशमा आएको छ। ४ वटा पेनड्राइभ र हार्डिक्स जब्द गरेका छन पुलिसले। धेरैवटा धार्मिक उन्माद फैलाउने ग्रन्थ पनि फेला पारेका छन पुलिसले। गत दुई महिनामा पश्चिम बङगाल र असममा जेहादीका जरा फैलिएका छन। जेहादीको पक्राउबाट उक्त कुरा प्रकाशमा आएको छ।



तेजपुर नपामको बासिन्दा श्रीरामप्रसाद छेत्री र श्रीमती चम्पा छेत्रीकी छोरी

श्रीमती रश्मि छेत्रीले

तेजपुर विश्वविद्यालयबाट केमिकल साइन्समा “Design of Pd-based electrocatalysts for oxygen reduction reaction” शीर्षक विषयमा शोधपत्र प्रस्तुत गरेर डक्टरेट डिग्री हाँसिल गर्न सफल भएको छ।

चारलेनयुक्त सडक निर्माणमा भएको विसंगतिले विश्वनाथमा जनताको प्रतिवाद

नि.सं: विश्वनाथ चारआलि: २० डिसेम्बर:: विश्वनाथको बीचबाट चारलेनयुक्त सडक निर्माणमा भएको विसंगतिले गर्दा विश्वनाथ चारआलि बाइपासमा आज जनताले तीव्र प्रतिवाद गरेका थिए। निर्माणकारी संस्था गणपती विल्डर्सका प्रतिनिधिहरूसँग स्थानीय जनताको वाक्युद्ध लागेको थियो। अञ्चलको टेङगाबारी नामबाघमरा, लेहुगाउँ आदिका गाउँबास निस्किएर आएका थिए प्रतिवादी जनता। बाइपास संयोगी सडकहरूको साइड बाम निर्माण नगरेकाले गर्दा बारम्बार दुर्घटनाहरू भइरहेका छन। त्यसैले सडक निर्माणकारी संस्थाले यसको दायवद्धता लिनु पर्छ भनी जनताले तीव्र प्रतिवाद गरेका थिए। उल्लेख्य छ, जामुगुडीहाटबाट विश्वनाथ चारआलिसम्म चारलेनयुक्त सडक निर्माणको दायित्वमा रहेको संस्थाले काम नसकी अर्धनिर्मित कामकै बाहानाले गर्दा उक्त सडकमा दुर्घटना भएका हुन भनी तीव्र आक्रोश पोखेका थिए प्रतिवादी जनताले।

स्वास्थ्य मन्त्री दुङ्गेलले हेपाटाइटिस ‘ए’ को

रोकथाम र नियन्त्रणलाई लिएर गरे अपील

गान्तोक, २० दिसम्बर। राज्यमा बढ्दो हेपाटाइटिस ‘ए’ को संक्रमणलाई ध्यानमा राख्दै सिक्किम सरकारको स्वास्थ्य विभागका मन्त्री जीटी दुङ्गेलले सर्वसाधरणलाई यो रोगबाट जोगिन र स्वास्थ्य सतर्कता उपायहरू अप्नाउन आह्वान गरेका छन्।

मन्त्री दुंगेलले आज एक भिडियो सन्देश जारी गर्दै चिकित्सहरूको सल्लाह र सुझाउ अनुसार मानिसहरूलाई स्वास्थ्य सचेतना सम्बन्धि जानकारी लिएर सतर्कता अप्नाउन आग्रह गरेका छन्। मन्त्रीले पानी उमालेर सेलाएपछि मात्र पिउन, बोतलको सीलबन्द पानी पिउन, जथाभावी फास्ट–फुडहरू नखाना आवहान गर्दै सतर्कता नै यो रोगबाट बच्ने ठूलो उपाय रहेको बताएका छन्।

उल्लेखनीय छ, वर्तमानमा विशेषगरि राजधानीमा हेपाटाइटिस ‘ए’ को संक्रमण बढिरहेको देखिएको छ। एसटीएनएम अस्पताल र सीआरएचको ओपीडी र आईपीडीबाट गत एक दिसम्बरदेखि अहिलेसम्म यस्ता ३३ मामिला अधि आएको स्वास्थ्य विभागले जानकारी गराएको छ।

बाङ्लादेशमा हिन्दुमाथि गरिएको..

१ को रहलअन्याय, अत्याचार, उत्पीडन बन्द गरी चिन्मय प्रभुलाई अति शीघ्र मुक्तिको माग राखि गुवाहाटीस्थित बाङ्लादेशको सह उच्चायुक्तलाई स्मारकपत्र दिएका छन। उक्त कार्यसूचीमा दलको केन्द्रीय समितिको कार्यकारी सभापति शान्तनु मुखर्जी, उपसभापति सामाद चौधुरी, मूलसचिव ज्योतिष मुखर्जी, महानगर समितिका सभापति मतिलाल सरकार, उपसभापति आशिष पाल, विप्लव कर, प्रचार सचिव प्रणयन दासको पनि सहभागिता थियो।

सिलचरमा काङग्रेसी प्रतिवादकारीलाई रोके..

१ को रहलकार्यालयकै सम्मुख बाधा दिएको थियो ग्लीलाई। जसले गर्दा पुलिस र काङग्रेस कर्मिहरूको बीचमा विभिन्न ठाउँमा हाथपाइ हुँदा पुलिसले प्रतिवादकारीलाई गिरफ्तार गरेका छन। सभापति अभिजित पालले आज दिसपुरमा काङग्रेसीमाथि पुलिसले गरेको बाधालाई तीव्र निन्दा गरेका छन काङग्रेस कर्मिहरूले। जिल्ला सभापतिले चेतावनी दिएका छन कि, मुख्यमन्त्री डा. हिमन्त विश्व शर्माको छत्रछाँयामा रहेका पुलिसले आन्दोलन रोक्न जसरी पनि प्रयास गरेका छन। सिलचरमा जिल्ला काङग्रेसले आयोजन गरेको उक्त प्रतिवादी र्यालीमा सेवा दल, युवा काङग्रेस, एन एस यु आइका कैयौँ हजार कर्मि–समर्थक सहभागी थिए।

विश्वनाथ जिल्लामा विकासका १२ दिन..

१ को रहल लागि १२,५०० रुपियाँ एकाउन्ट मार्फत हस्तान्तर गरेका छन। अर्कोतिर वाणीकान्त काकति मेधा पुरस्कारको अधीनमा यसपालि राज्यका अभिलेख मात्रामा ४८,६७३ जना छात्र–छात्रालाई राज्य सरकारबाट स्कूटर उपहार दिइएको छ। यसको अधीनमा विश्वनाथका १०७९ जना विद्यार्थीले स्कूटी पाएका छन भने ९ कक्षामा पढ्ने राज्यका ३,२३,६४० जना विद्यार्थीलाई एक एक वटा साइकलले सहयोग गर्ने क्रममा विश्वनाथ जिल्लाका ७८४२ जना विद्यार्थीले अनुष्ठानमा साइकल पाएका छन। मन्त्री सिंहलले स्कूटर वितरण गर्दै छात्र–छात्रालाई भनेका छन– बाहन चलाउन अनुज्ञापत्रको व्यवस्था गरी आयुक्तलाई समेत अनुरोध गरेका छन। आजको अनुष्ठानमा विश्वनाथ समष्टिका विधायक प्रमोद बरठाकुर, बिहालीका विधायक दिगन्त घाटोवार, उपायुक्त मुनिन्द्र नाथ डटेका साथै जिल्ला प्रशासनका अधिकारीहरू, स्थानीय विशिष्ट व्यक्तिहरू, हिताधिकारी, छात्र–छात्रा, शिक्षक–शिक्षिकाहरूका साथै अभिभावकहरूको उपस्थिति थियो।

हाम्रो प्रजाशक्ति

पुष ६ गते, तेजपुर, शनिबार, २१ डिसम्बर २०२४

सम्पादकीय...

लटरी ‘वरदान’ हो कि ‘आर्थिक दोहन’?

अचेल स्त्री-पुरुष, वृद्ध-किशोर, बेरोजगार-रोजगार, युवक-युवती सबैजना लटरीमा आफ्ना भाग्य परीक्षा गर्न ताम्सेको देखिन्छ। तर यो लटरी हामीमाथि भइरहेको लूट हो वा वरदान हो, त्यो सबैले बुझेका छैनन्, यद्यपि बुझ्न आवश्यक छ। लटरीमा जीतको सम्भाव्यता (प्रोब्याबिलिटी)लाई हेर्ने हो भने आकाश र पाताल तुलना गर्दा हुन्छ। यसबाट जति जनाको भाग्य बनेको होला, त्योभन्दा लाखौँ गुणा धेरै मानिसहरूको भाग्य बिग्रिएको पनि होला, नभए क्षेत्रको आर्थिक दोहन भने पक्का हो। यसलाई यसरी होइन, तथ्याङ्कको आधारमा हेर्दा अझ स्पष्ट हुन्छ।

तथ्याङ्कको आधारमा, भारतमा लटरीको व्यापार (वार्षिक) पचास हजार करोड रुपियाँभन्दा माथिको छ। १३ राज्यमा लटरी वैध छ र अन्य राज्यमा प्रतिबन्धित भए तापनि लटरीको विद्वा भने उपलब्ध भएको देखिन्छ। केरला, गोवा, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, पञ्जाब, पश्चिम बङ्गाल, असम, अरुणाचल प्रदेश, मेघालय, मणिपुर, सिक्किम, नागाल्याण्ड अनि मिजोरममा लटरी वैध छ र रहल राज्यमा अवैध (निषेध) छ। एक अपुष्ट स्रोतले दिएको जानकारीका अनुसार, दार्जीलिङ र कालेबुङ क्षेत्रबाट सबै प्रकारको लटरी मिलाएर प्रतिदिन ६० लाख रुपियाँको बिक्री हुन्छ। तराई, डुवर्स र सिक्किममा पनि लटरीको बिक्रीबट्टा उतिकै छ। यो रकम सायदै सानो लाग्न सक्छ, तर यसलाई एक महिनामा हिसाब गरेर हेर्दा १८ करोड रुपियाँ हुन आउँछ। यतिमा, अखबारका अनुसार, बितेको एक वर्षमा तराई र दार्जीलिङ-कालेबुङ गरी धेरैमा तीन जनाले करोड रुपियाँ गरी जितेको बुझिएको छ। महिनामा १८ करोड रुपियाँ बाहिरिनु र वर्षमा ३ करोड रुपियाँ जित्नुलाई ‘भाग्य बनेको’ मान्न सकिँ दैन। बिना शर्त, बिना ठोस् जानकारी, बिना ट्र्याकिङ, बिना अवरोध, स्वततः पहाडको यति ठूलो धन प्रतिमहिना बाहिरिनुलाई वरदान भन्ने कि लूट भन्ने त्यो सर्वसाधारणले आफैँ बुझ्नपर्छ। ट्याङ्की जतिसुकै ठूलो होस्, छिद्रबाट पानी निरन्तर बाहिर बगिरह्यो भने त्यो ट्याङ्की ढिलो-चाँडो रितो हुन्छैहुन्छ। लटरीमार्फत सिर्जित धन यस्तो धन हो, जुन कहाँ गइरहेछ? कसले प्रयोग गर्दछ? यसमार्फत कति धन जमा भएको छ? भन्ने जानकारीहरू पनि उपलब्ध हुँदैन। वास्तविकता भन्नुपर्दा, अधिकांश लटरीको मालिकाना अधिकार राज्य सरकारको हातमा वा सरकार चलाउने ठूला ओहदाका मानिसहरूको हातमा रहेको देखिन्छ। हुन त लटरी सञ्चालनकर्ताहरूले वैधानिक रूपमा अधिकार लिएका हुन्छन् र यसविरुद्ध केही भन्न/लेख्न गलत नै हुनेछ, तर यो लेखाइको तात्पर्य लटरीविरुद्ध नभएर मानिसहरूमा सचेतना जाग्न सकोस् भन्ने हो, सेतोलाई सेतो र कालोलाई कालो भन्ने प्रयास हो। गाउँ, समाजका सरोकारवालाहरूले यस प्रकारको गोप्य रूपमा भइरहेको अर्थ दोहनबाट मानिसहरू, सर्वसाधारणहरूलाई सचेत गराउनपर्ने अपरिहार्यता देखिएको छ। सामान्य नभएर असामान्य रूपमा यसरी भइरहेको आर्थिक दोहनले विस्तारै-विस्तारै यो संवेदनशील र जटिल क्षेत्रलाई कङ्गालीकरण गर्न भूमिका खेलिरहेको देखिँदछ। यसको सट्टा, मानिसहरूले त्यति नै रकम सही कम्पनीको शेयर किन्नमा, निवेश गर्नमा, पुज्जी निर्माणको निम्ति जमा गर्नमा, सामाजिक आवश्यकताका संरचना निर्माण गर्नमा, रोजगार सिर्जना गर्ने उद्योग निर्माणमा प्रयोग गर्ने हो भने निश्चित रूपमा लटरी किनेर ‘भाग्य परीक्षा’ गर्नुपर्ने अवस्था नै आउँदैन। त्यसैले सर्वसाधारण मानिसहरूले पनि यसबारे अलिक फराकिलो ढङ्गमा अवलोकन गर्न आवश्यक देखिएको हो।



–* अरुणकुमार रसाइली कालेबुङ

मान्छेले भुल्न चाहे पनि, भुले पनि समयको गर्भभित्र इतिहास भएर कृति अनि योगदान अजम्बरी भएर बाँचेको हुन्छ। सायद जुन व्यक्तिसित साहित्यका अनुराग अनि समाज सेवाका भावना सदैव कायम रहन्छ उनैले मात्र धन सम्पत्ति कमाउने उमेरहरूलाई साहित्य, भाषा, इतिहास, जाति, पत्रकारिता अनि समाजमाथि लगानी गर्छन्।

हुन सक्छ युगका धुलोहरूले उनका छविलाई धमिल्याउन खोज्छ होला तर पनि समयले बोलेर इतिहासका सत्यलाई उदाङ्गो पारिदिन्छ। झण्डै एक युग ! एघार वर्ष बितिसकेछ।

यति समय बितेर गएछ हाम्रा श्रदेय कुमार सरले हामीलाई छाडेर स्वर्गरोहण भएको। इतिहास, साहित्य, भाषा, पत्रकारिता जस्ता विभिन्न विधाका प्रखर अध्येता, शिखर पुरुष डा. कुमार प्रधानको निधनले नेपाली समाजमा भएको क्षति, असहाय र एकलो अनुभव गर्नु परेको २० दिसम्बर, २०२४ सम्म आइपुग्दा १० वर्ष पूरा गरेको छ तर उनीबाट प्राप्त ज्ञान, निर्देशन, सुझाउ, जोश र प्रेरणा भने यो मनको एक कुनामा आलो भई नछटपटाइ विराजमान छ।

कुमार सर ! उनी आफैमा एक सम्पूर्ण सानोतिनो संस्था। इतिहासकार, शिक्षाविद, साहित्यकार अनि सम्पादक। साहित्यकार, इतिहासकार, पत्रकार, भाषा मान्यता अभियानका अग्रणी, प्राध्यापक, डा. कुमार प्रधानको जन्म खरसाङमा माणिकलाल प्रधान र मनलक्ष्मी प्रधानका परिवारमा साइँलो छोराका रूपमा ७ मई १९३७ तदनुसार विक्रम सम्भवत १९९४ वैशाख २५ गतेका दिन भएको थियो। कुमार सरको पुर्ख्यौली थलो काठमाडौँ हो। शाक्य थरका डा. कुमार सरका बुवा माणिकलाल प्रधान भारतीय डाक विभागका कर्मचारी हुनाका साथै शास्त्रीय सङ्गीतका साधक थिए। हार्मोनियम, सितार, वीणा, ईशराज, तबला आदि भारतीय शास्त्रीय वाद्ययन्त्रका वादनमा उनी दक्ष थिए।

सरका दाजुभाइ, बहिनीलाई शास्त्रीय सङ्गीतमा पारङ्गत गराए तापनि बुवा माणिकलालले साइँलो छोरो कुमारलाई पढाइमा असल हुनाका कारणले सङ्गीतको साटो पढाइमै मात्र प्रेरणा दिए। डा. कुमार सरको शिक्षा दार्जिलिङको नगरपालिका विद्यालय, खरसाङको सन्त अल्फन्सेस पाठशाला हुँदै दार्जिलिङको रामकृष्ण शिक्षा परिषदबाट सन् १९५३ मा स्कूल फाइनल उत्तीर्ण गरेपछि सन् १९५५ मा दार्जिलिङ सरकारी महाविद्यालयबाट आइए र सन् १९६० मा इतिहास (सम्मान)-मा स्नातक गरे।

त्यसपछि कलकत्ता विश्वविद्यालयबाट सन् १९६२ मा एमए र एलएलबी डिग्री लिएपछि सन् १९६३ देखि ६६ सम्म सन्त रोबर्टस उच्च विद्यालयमा शिक्षक बने। सन् १९६६ मा कुमार प्रधानले दार्जिलिङ सरकारी महाविद्यालयमा व्याख्याता पदमा नियुक्ति पाएपछि कालान्तरमा प्राध्यापक बनेर सन् १९८४ सम्म रहेपछि १९८४ देखि खरसाङ महाविद्यालयमा प्राचार्य रहेर त्यहाँबाट सेवानिवृत्त भए। दार्जिलिङ सरकारी महाविद्यालयमा प्राध्यापक रहेकै बेला ‘cause and Consequence of the Unification of Nepal with particular reference to Eastern Nepal’ विषयमा शोधग्रन्थका लागि कलकत्ता विश्वविद्यालयले सरलाई डाक्टर अब फिलोसफी अर्थात् पिएचडी डिग्री प्रदान गरेको

एघारौँ पुण्यतिथि

डा. कुमार प्रधान

थियो। शैक्षिक योग्यताका आधारमा प्राध्यापक, डाक्टर कुमार प्रधान एमए, एलएलबी, पिएचडी थिए।

साङ्गीतिक परिवेशभित्रै पनि कुमार सर अध्ययन-अध्यवसायमा लागिपरिरहे। बरु साहित्यकार ठुल दाजु नीलम प्रधानको साहित्य साधनको सहवर्तता ग्रहण गरे। अगमसिंह गिरी प्रधान अध्यापक रहेका दार्जीलिङको भानुभक्त प्राथमिक पाठशाला सामाजिक र साहित्यिक गतिविधिको केन्द्र नै रहेको बेला कुमार सर पनि त्यतापट्टि लागे। त्यसबेला हस्तलिखित पत्रिका निकाल्नु गाउँ गाउँको होड चल्ने, समाजमा केही ‘पढ्ने, लेख्ने, गर्ने’- को भावना थियो। भानुभक्त प्राथमिक पाठशालामा बाल समीति र भजन मण्डली थिए। यसका सदस्य थिए कुमार सर। उनीसित जगत छेत्री, जगन्नाथ शर्मा आदि पनि सदस्य थिए। यहाँबाट अच्छा राई ‘रसिक’-का सम्पादनमा निस्कने हस्तलिखित पत्रिका ‘**कमल**’ बन्द भएपछि सन् १९५३ मा अगमसिंह गिरीका सम्पादन र कुमार प्रधानका सहसम्पादनमा ‘**कमल**’ पत्रिकाको एक अङ्क ‘मणि प्रिन्टिङ प्रेस’-

बाट प्रकाशित भएको थियो। कुमार सरको साहित्यिक यात्रा त्यहाँदेखि भएको मान्दा आधा शताब्दीभन्दा बढी अवधि कुमार सरले साहित्यलाई दिएको बुझिन्छ। कुमार सरको पहिलो कविता सन् १९५३ मा दार्जिलिङ सरकारी महाविद्यालयको वार्षिक पत्रिका ‘**पाइन्स एन्ड क्यामेलायाज**’-मा छापिएको थियो। ‘**हिमालचुली**’ दैनिक समाचारपत्रको एकतर्फी हैकम, आफ्नो छुट्टै शैलीमा नेपालीभाषी पाठकहरूलाई खुराक पस्कने क्रमको एउटा एकसरता। भारतीय नेपाली राष्ट्रिय परिषद्का निर्माण, भाषा मान्यताको नौलो शैलीको लडाईँ अनि नेपाली भाषा आठौँ अनुसूचीमा मान्यता प्राप्त।

यी सब घटनाक्रम एकाकसँग सम्बन्धित छन्। किन सम्बन्धित छन् भने यसमा डा. कुमार प्रधान सर पनि थिए। सिलगढीबाट प्रकाशित नेपाली दैनिक समाचारपत्र ‘**सुनचरी**’-का प्रकाशनको एउटा छुट्टै कथा छ।

सन् १९९३ को १३ जुलाई भानु जयन्तीदेखि स्थापना भई सुरु भएको ‘**सुनचरी**’ समाचार दैनिक पत्रिकाका प्रधान सम्पादक भनी चिनिने डा. कुमार प्रधानको पत्रकार व्यक्तित्वको पृष्ठभूमि सन् १९५० र १९६० कै दशकमा तयार भएको कुरो सरका सम्पादनमा सन् १९५३ को ‘**कमल**’, सन् १९६० को ‘**हाम्रो संसार**’ र सन् १९६३ को ‘**मालिङ्ग**’ जस्ता स्तरीय पत्रिकाले दिँदछन्।

कुमार सर आफैले “साहित्यसँग आफ्नो पहिलो प्रेम अनि

इतिहाससँग विवाह’ भन्थे साहित्यिक भेटघाटमा। सन् १९६० का दशकमा साहित्यिक उद्यमीहरूका सत्प्रयासमा सरकै सह सभापत्विमा दार्जिलिङमा ‘नेपाली साहित्य परिषद’ खोलेर सदस्यहरूको विद्वत् भेलामा वार्ताहरू हुने गर्थ्यो।

यसै क्रममा ‘वार्ताहरू’ नाममा एउटा साझा पुस्तकाकार कृति पनि पाइन्छ। मत्स्येन्द्र प्रधान, नरा गुरुङ, इन्द्रबहादुर राई, कुमार प्रधान आदिको विद्वतमण्डली नेपाली साहित्य परिषदले साहित्यिक अध्ययन अध्यवसायमा पछिसम्म दिग्दर्शन दिएको थियो।

आजभन्दा ठिक दश वर्ष अघि नेपाली समाजले असहाय अनुभव गर्‍यो; जब साहित्यकार, पत्रकार, इतिहासकार, समीक्षक, कवि आदि प्रतिभाका धनी भनेर चिह्नित डा. कुमार प्रधानको प्रायः ७७ वर्षका उमेरमा निधन भएको थियो।

उनै प्रतिभाका स्मरणमा पहिलो पुण्यतिथि (२० दिसम्बर २०१४)-कै दिन सिलगढीस्थित उत्तरायणको एउटा निजी होटलमा आयोजित ‘**कुमार कीर्ति**’ स्मृति ग्रन्थको लेकार्पण समारोहमा प्रमुख

अतिथिका रूपमा उपस्थित डा. इन्द्रबहादुर राइले आफ्ना सम्बोधनमा भनेका थिए- “मेरो जानकारीमा आएअनुसार १९६१ सालमा, त्यो समय दार्जिलिङका इतिहासमा नेपाली सरकारी भाषा आन्दोलन बढेर गइरहेको थियो। बङ्गालका मुख्यमन्त्रीले कलेजस्तरमा नेपाली भाषा पढाउन नदिने अठोट गरिसकेका थिए । माध्यमिक स्तरमा नेपाली पढाउने त्यसपछि नपढाउने कुरा चल्दैथियो। नेपाली सरकारी भाषा आन्दोलन हुनुपर्ने बेलेमा ठुलो आकारको चार पृष्ठको कागजको एउटा पर्चा देखा प्यो। जहाँ हाम्रो मनको कुरा छापिएको थियो अनि कलकत्ताबाट प्रकाशन भएको थियो। कलकत्तामा अध्ययनरत हाम्रा विद्यार्थीद्वारा निकालिएको थियो। ‘**नेपाली भाषा मारिँदछ**’

शोर्षक लेख छापिएको थियो। त्यो पर्चाले ठुलो काम गर्‍यो दार्जिलिङमा। सो लेख उनै कुमार प्रधानद्वारा लेखिएको थियो। त्यस समयदेखि मैले उहाँलाई जानेको हुँ।”

दार्जिलिङ, सिक्किम तथा समतलका साहित्यकार तथा वरिष्ठ व्यक्तिहरूका उपस्थितिमा सम्पन्न समारोहमा साहित्यकार तथा नेपाली भाषा-साहित्यका एक प्रमुख स्तम्भ डा. राईले इतिहासकार, साहित्यकार तथा अन्य बहुमुखी प्रतिभाका खानी डा. कुमार प्रधानका क्षमता र योग्यताको समीक्षा गर्दै उनले भनेका थिए- “डा. प्रधानको इतिहास लेख्ने ढङ्ग अकै थियो। अधिका इतिहासकारहरूको खण्डन गर्नु होइन नयाँ समयमा जनतामा, समूहमा कस्तो असर छ, त्यो लेख्नु पर्छ। समूहमा परेका प्रभावमाथि लेख्थे। आज हाम्रा समाजमा कुनै विषयमा ‘हाम्रा’ शब्द लगाएर केही लेख्ने चलन छ।” *क्रमशः ...*

गताङ्कको बाँकी

नानीहरूका भविष्यको चिन्ता

□ **प्रद्युम्न श्रेष्ठ गान्तोक**

<p>(१२) असफलतालाई स्वीकार</p> <p>अधिकांश अभिभावक चाहन्छन् आफ्ना नानीहरूले हरेक क्षेत्रमा सफलता हासिल गर्‍न्। कहिलेकाहीँ असफलतालाई पचाउनु पनि सिकाउनु पर्छ। तिनीहरूको आत्मबल असफलताले गुमाउनु हुँदैन। असफलताबाट निराश एवं दुःख हुन दिनु हुँदैन। बरु उच्च आत्मबलका साथ असफलतालाई स्वीकार्न सिकाउनुपर्छ।</p> <p>(१३) आध्यात्मिक कुरा</p> <p>नानीहरूलाई सही बाटोमा डोहोर्‍याउनका लागि धर्म संस्कारको कुरा पनि सिकाउनुपर्छ। उनीहरूलाई आध्यात्मिक ज्ञान दिनुपर्छ। यसले उनीहरूलाई सफलता प्राप्त गर्न मात्र होइन आफ्नो काम एवं सफलता-असफलताप्रति सन्तुष्ट हुन मद्दत गर्छ। बाल विकास शिक्षामा नानीहरूलाई पठाएर सानैदेखि भगवानप्रति आस्था र संस्कारबारे ज्ञान प्राप्त गराउन सकिन्छ।</p> <p>(१४) प्रकृतिसँग एकाकार</p> <p>प्रकृतिसँग एकाकार हुन नानीहरूलाई सिकाउनुपर्छ जस्तै- बोट-बिस्वा अनि जीवजन्तु सबैलाई प्रेम गर्न सिकाउनुपर्छ। बोट बिस्वा रोपण,</p>	<p>स्याहार, फूल रोपनमा प्रेरित गर्नुपर्छ। पर्यावरणलाई दुषित तुल्याउने काम गर्न सचेत गराउनुपर्छ। विशेष घरको किचन गाईनमा गएर सागसब्जी र फलफूल रोप्ने, स्याहार्ने बानी अभिभावक आफैले गरे नानीहरूले पनि सिकनेछन्। बेकारका समयलाई सही उपयोग गर्ने कला यो पनि हो।</p> <p>(१५) जङ्क फुड</p> <p>बजारका जङ्क फुड खाने चलन प्रायः साधारण भएको छ। यस कारण आजैदेखि नानीहरूलाई बजारका खाना, चिसहरू खानुमा भन्दा घरकै खानाहरू पकाएर खुवाउने बानी बसाउनुपर्छ। प्रायः आजका नानीहरूको स्वास्थ्य राम्रो छैन, बजारका खानाले मोटोपन र बिमारी बनाउने गर्दछ। सोबारे अभिभावकवर्गले अति होशियारीपूर्वक घरकै खाना खुवाउनमा जोड दिनुपर्छ।</p> <p>(१६) मोबाइलको दुरुपयोग</p> <p>अब आयो मोबाइलको प्रयोग। सानै उमेरका नानीहरूले प्रयोग गर्दछन्। यो आजका युगमा ठुलो चुनौती नै हो। घरका आमा-बाबादेखि सबै सदस्य नै मोबाइल एडिक्ट भएको देखिन्छन्।</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

नानीहरू पनि यो लतमा परेका छन्। योबारे गम्भीर चिन्तन गर्नुपर्छ।

प्रथमतः नानीहरूलाई मोबाइलका प्रयोगमा भन्दा बाहिर प्राकृतिक जगतमा गएर खेल्ने, रमाउने बानी बसाल्नुपर्छ। अर्को मन परेका प्रतिभालाई उजागर गर्ने कोसिस गर्नुपर्छ। कोही खेल्नमा राम्रो होला, कोही नाचनमा, कोही गाउनमा, कोही चित्रकला, कोही साहित्य लेखनमा; तिनीहरूका यस्ता प्रतिभालाई हामीले प्रोत्साहन दिएर राम्रो समयको उपयोग गर्ने कला सिकाउनुपर्छ। यसमा अभिभावक र विशेष आमाको ठुलो भूमिका हुन्छ। कमसेकम खाना खाँदा, खाने बेलामा, पढ्दा र सुत्दा मोबाइलको प्रयोग बन्द गर्नुपर्छ।

अन्त्यमा, नानीहरूको भविष्य कतातिर छ, त्योबारे सबै तफ्काका मानिसहरूले गम्भीर रूपमा चिन्तन गर्नु पर्नेछ। शिक्षा प्रायः नोकरीमुखी मात्र छ र व्यावहारिक ज्ञानका कमीले आजका नानीहरूदेखि कलेजमा पढ्ने विद्यार्थीहरूका चालचलन, संस्कार, धर्म, साहस र सोच्ने शक्तिको कमी हुन्छन्। प्रायः नकारात्मक बिमारले ग्रस्त

छन्। अलिकति केही भनिहाले भने अभिभावकसँग मुख लाग्ने र आत्महत्यासम्म गर्न तम्सिने जस्ता कामहरू भइरहेका छन्।

मोबाइलले प्रायः नानीलाई खतम पारेको छ। समय नै धन हो भन्ने चाहिँ हराएको छ। बहुमूल्य समयमा मोबाइलका लतमा परेर दिनरात लागिपरेको छ। मोबाइलको विकिरणले प्रायः मानिस अर्धपागल बनेको छ।

त्यसैले शिक्षक, प्राथमिक पाठशाला, कलेज, घरमा, अफिसमा मोबाइलका प्रयोगमा लगाम लगाउनुपर्छ। प्रशासनले, सरकारले कानुन नै बनाउनुपर्छ।

<p><i>तपाईँका लेख तथा रचनाहरू पठाउनुहोस्</i></p> <p>➤ hamropraja.slg@gmail.com</p> <p>➤ hamropraja@gmail.com</p> <p>➤ dasharathapa10@gmail.com</p>

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन लसुन र महको सेवन यसरी गरौं

लसुन र मह दुवै प्राकृतिक गुणले भरिपूर्ण हुन्छ। यदि दुवैलाई मिश्रण गरेर सेवन गर्ने हो भने, कतिपय रोगको समेत निदान गर्न सहयोग गर्छ।

लसुन मसलेदार खानालाई स्वादिष्ट बनाउन प्रयोग गरिन्छ। त्यसो त यसको औषधीय महत्व पनि उत्तिकै हुन्छ। त्यस्तै मह जति स्वादिलो हुन्छ, उतिनै लाभदायक पनि। यसले सौन्दर्य बढाउनमा खास सहयोग गर्छ।
मह र लसुनको मिश्रण खानाले मुटुको धमनीमा जमेको बोसो निकल्दछ। जसले गर्दा रक्त प्रवाह राम्ररी हुन पाउँछ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनदेखि जाडोमा हुने दुखाईबाट छुटकारा पाउन पनि यसको मिश्रण उपयोगी हुन्छ।

कसरी बनाउने मिश्रण?

यसका लागि २ वा ३ ठूलो केसा लसुनलाई हल्का दबाएर कुट्ने। त्यसमा शुद्ध मह मिलाउने। यस मिश्रणलाई त्यसबेलासम्म राख्नुपर्छ, जबसम्म लसुनमा राम्ररी मह मिश्रण हुँदैन। अब यसरी तयार भएको लसुनलाई बिहान खाली पेट सात दिनसम्म खानुपर्छ।

लसुन र महको मिश्रणमा एन्टि

बायोटिक तथा एन्टि ब्याक्टिरियल जस्ता केहि पोषक तत्व सामेल हुन्छ, जो छाला र स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ। लसुनमा एलिसिन र फाइबर जस्ता न्यूट्रिएन्ट्स हुन्छ।



के हुन्छ फाइदा?

यस किसिमको मिश्रणले शरीरमा माटोपनका साथै कोलोस्टोर नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ। मह र लसुनको मिश्रणमा फस्फोरसको मात्रा बढ्छ, जसले दाँत र हड्डी बलियो बनाउँछ। यसमा एन्टि अक्सिडेन्ट पनि हुन्छ, जो क्यान्सरसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ।

गलामा इन्फेक्सन

गलामा इन्फेक्सन हुनु आम समस्या हो। यो संक्रमणको कारणले

हुन्छ। मह र लसुन एकसाथ मिलाएर सेवन गर्दा गलाको समस्यामा राहत मिल्छ।

झाडापखलामा

पेट दुख्ने तथा झाडापखला भएको अवस्थामा पनि लसुन र महको मिश्रण लाभदायक हुन्छ। यसले झाडापाखला रोक्ने काम त गर्छ नै, पेटको संक्रमण पनि हटाउछ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने

शरीरमा रोगले त्यसबेला आक्रमण गर्छ, जब हाम्रो प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ। यदि रोगसँग लड्ने क्षमता मजबुद भयो भने शरीरमा रोगले आक्रमण गर्न सक्दैन। नियमित

रूपमा मह र लसुन सेवन गर्नाले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ।
फंगल इन्फेक्सनमा
शरीरमा जब फंगल इन्फेक्सन हुन्छ, सबै शरीरमा संक्रमण फैलन्छ र बिस्तारै कमजोर हुँदै जान्छ। यस्तो अवस्थामा लसुन र महको मिश्रण निकै उपयोगी हुन्छ, जसले फंगल इन्फेक्सनको समस्याबाट मुक्ति मिल्छ।

००

गर्मीमा झिंगा, साङ्ला र लामखुट्टे कसरी भगाउने?

गर्मी बढेसँगै तपाईंको भान्छामा साङ्ला सलबलाउन थाले होलान्। राती लामखुट्टेको आवाज र टोकाइले निद्रा बिथोल्न थाल्यो होला। फोहोर–मैलाबाट आएको झिंगाले सताइरहेका होलान्। यी समस्याबाट कसरी छुटकारा पाउने?

साङ्लो भगाउने विधी

साङ्ला गर्मीमा एकदमै छिटो फैलन्छ। यसको सन्तान पैदा गर्ने क्षमता उच्च हुन्छ। सजिलै मार्न पनि सकिँदैन। किनभने यसको टाउको छिनाइयो भने समेत केहि दिनसम्म जीवित रहन सक्छ। यो प्राय भान्साको कुनाकाप्चा, खाट, दराज आदिमा लुकेर बस्छ। यसरी लुकेर बस्ने साङ्ला भगाउन केहि घरेलु विधी पनि अपनाउन सकिन्छ।

१. साङ्लोबाट मुक्ति पाउने पहिलो उपाय भनेको घरको सरसफाई हो। सफा र उज्यालो स्थान यसको लागि अनुकुल हुँदैन।

२. लसुन, प्याज र मरिचलाई बराबर मिलाएर पिस्नुपर्छ। उक्त पेस्टलाई पानीमा मिसाएर घोल तयार गर्ने। अब त्यो घोललाई एउटा बोटलमा राखेर साड्ला बस्ने कुना काप्चामा छर्कनुपर्छ। केहि समय नियमित घोल छर्केंपछि साङ्लाको समस्याबाट राहत मिल्छ।

३. सख्खर र बेकिङ सोडालाई बराबर मात्रामा मिलाउने र साङ्लो बस्ने स्थानमा राख्नुपर्छ। त्यसको छेवैमा थोरै पानी पनि राखिदिनुपर्छ। सोडा खाएपछि यसले पानी पिउँछ र मर्छ। बेकिङ सोडा यसको पेटमा गएपछि हानी पुर्‍याउँछ।

४. पानीमा डिटर्जेंट घोलेर



साबुनको घोल बनाउने। यसका लागि कुनैपनि किसिमको साबुन प्रयोग गर्न सकिन्छ। यस घोललाई स्प्रेको माध्यमबाट साङ्ला बस्ने टाँउमा छर्कनुपर्छ।

झिंगा भगाउने विधी

झिंगाले खानेकुरालाई दूषित बनाइदिन्छ। गर्मीमा रोग सार्ने माध्यम पनि हो, झिंगा। त्यसैले झिंगालाई कसरी फैलन नदिने भन्नेमा हामी चिन्तित हुनेगर्छौं।

१. झिंगाको लागि फोहोरको थुप्रो, जमेको पानी अनुकुल हुन्छ। त्यस्ता टाँउमा सजिलै झिंगा

सडेको खानेकुरा नराखौं। सफा खानेकुरा छोपेर राख्नुपर्छ।

३. एक पारदर्शी पोलेथिनमा आधा पानी भरेर घरको प्रवेशद्वार, इयालको आसपासमा झुन्ड्याउने। यसमा परावर्तन हुने प्रकासबाट पनि झिंगा भाग्छ।

४. झिंगा भगाउन तेज गन्ध

यदि दाँतलाई माया गर्नुहुन्छ भने नगर्नुहोस् यी गल्ती

यदि दाँत नहुने हो भने तपाईंको सौन्दर्य कहाँ रहन्छ? सोच्नुहोस् त। अनुहारको शोभा हो, दाँत। दाँत खराब छ भने तपाईं धक खोलेर बोल्न हँच्किनुहुन्छ, हाँस त परै जावस्।

भनिन्छ, एक जीवन्त मुस्कुराहटले अनुहारलाई लाख गुणा सुन्दर बनाउँछ। तर, यसरी मुस्कुराउनका लागि तपाईंलाई चाहिन्छ, सुन्दर, सफा र स्वच्छ दाँत। तर, हामी के भूल गरिरहेका हुन्छौं भने केवल केस र छालाको

सौन्दर्यमा मात्र ध्यान दिने। दाँतको सौन्दर्यप्रति हामी न चर्चा गर्छौं, न चासो दिन्छौं। गर्नुपर्ने चाहि के भने, दाँतलाई पनि नियमित रूपमा हेरचाह गर्नुपर्छ। यसको सौन्दर्य कायम राख्नका लागि सफाई र उपचारमा ध्यान दिनुपर्छ।

हामी गल्ती गरिरहेका हुन्छौं, ब्रस गर्दा पनि। बिहान उठेर ब्रस गर्छौं । जबकी राती खाएको खाना दाँतमा सड्न थालिसकेको हुन्छ। राती र बिहानको खाना खाइसकेपछि ब्रस

गर्नु राम्रो हो। यस्ता थुप्रै गल्ती गरिरहेका हुन्छौं, जसले हाम्रो दाँत खराब हुन्छ।

१. पुरानो ब्रस प्रयोग

दाँत माइने ब्रस लामो समय प्रयोग गरिरहनु हुँदैन। कम्तीमा पनि तीन महिनामा नयाँ ब्रस बदल्नुपर्छ।

२. लामो समय ब्रस गर्ने

ब्रस गर्नु राम्रो हो तर, हामी लामो समयसम्म ब्रस गर्ने गल्ती गरिरहेका हुन्छौं। ब्रस गर्नुको अर्थ भनेको दाँतमा रहेको एवं अल्छिइएको खानेकुरा सफा गर्नु हो। तर, हामी

आवश्यकता भन्दा बढी समय ब्रस गर्छौं, जसले दाँतलाई नराम्रो असर गर्छ। कम्तीमा तीन मिनेटसम्म ब्रस गर्नु उपयुक्त हो।

३. खानापछि मात्रै ब्रस

धेरैजसोले बिहान उठ्नसाथ ब्रस गर्छन्। तर, गर्नुपर्ने चाहि के भने जब खाना खान्छौं, तब ब्रस गर्नुपर्छ। यसले गर्दा दाँतमा खानाको फोहोर जमेर बस्न पाउँदैन। खासगरी बिहान र बेलुकीको खाना पछि दुई पटक ब्रस गर्नु राम्रो हो।

४. जथाभावी ब्रस राख्नु

ब्रसले सोझै मुखको सम्पर्कमा आउँने साधन हो। तर, हामी ब्रस गरेपछि त्यसलाई बाथरुम वा जथाभावी राख्छौं। यसले ब्रसमा ब्याक्टेरिया जम्मा हुन्छ। उक्त ब्याक्टेरिया सजिलै हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छन्।

५. पटक–पटक ब्रस गर्नु

कतिले दाँत सफा राख्न पटक पटक ब्रस गर्छन्। यसले पनि दाँतलाई फाइदा गर्दैन। यसरी पटक पटक ब्रस गर्दा दाँतको क्याबिटीमा नराम्रो असर पर्छ।

ग्रीन टी: किन, कसरी, कति र कहिले पिउने?

अहिले हाम्रो समाजमा पनि ग्रीन टी पिउने प्रचलन व्यापक बन्दैछ। खासगरी स्वास्थ्यप्रति सचेत वर्गले आफ्नो जिब्रोलाई ग्रीन टीमा अभ्यस्त गराउँदैछन्। दूध, चिनी र कमसल गुणस्तरको चियामा बानी परेका हामीलाई ग्रीन टीमा रस भिज्न अलि समय लाग्छ।

धेरैजसो बलिउड सेलिब्रेटीले नियमित रूपमा ग्रीन टी पिउने गरेका छन्, तन्दुरुस्ती र सौन्दर्यका लागि। कति नेपाली सेलिब्रेटीले पनि यसलाई आफ्नो नियमित खुराक बनाउने गरेका छन्।

के पाइन्छ ग्रीन टीमा?

एन्टिअक्सिडेन्टको एकदमै राम्रो स्रोत हो, ग्रीन टी। यो एन्टी अक्सिडेन्टल स्वास्थ्यका लागि एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ। स्वास्थ्य र सौन्दर्य दुवैको लागि लाभदायक मानिन्छ। ग्रीन टीमा यस्तो पोषक तत्व पाइन्छ, जसले शरीरमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

यसमा एपिगलोकेटेशिन–३ गलेट पाइन्छ, जसले क्यान्सरको कोशिकालाई बढ्न दिँदैन। रक्तचाप नियन्त्रण गर्नका साथै शरीरमा बोसो जम्म नदिन पनि यसको खास भूमिका हुन्छ।

किन पिउने?

दीर्घ रोग, जस्तै उच्च रक्तचाप, मधुमेह नियन्त्रणका लागि एकदमै उपयोगी हो ग्रीन टी। अध्ययनहरूमा के पनि पाइएको छ भने, ग्रीन टीले क्यान्सरको जोखिम २५ प्रतिशतसम्म कम गर्छ। शरीरको खराब कोलोस्टोर नियन्त्रणमा ग्रीन टी लाभदायक हुन्छ। पाचन यन्त्रलाई



तन्दुरुस्त राख्नेदेखि छालालाई नरम र चम्किलो बनाउंसम्म ग्रीन टी उपयोगी हुन्छ। तौल नियन्त्रणका लागि समेत ग्रीन टी पिउन सकिन्छ।

कति पिउने?

ग्रीन टीले स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्छ भन्दैमा जति पनि पिउनु ठीक होइन। एक दिनमा तीन वा चार कपसम्म ग्रीन टी पिउनु सहि हुन्छ। त्योभन्दा बढी पिउनु कलेजोका लागि हानिकारक हुनसक्छ।

कहिले पिउने?

ग्रीन टी बिहान, दिउँसो वा साँझमा पिउन सकिन्छ। यद्यपि बिहान मनतातो पानी पिइसकेपछि मात्र ग्रीन टी पिउनुपर्छ। खाना खानुभन्दा एक घण्टा अघि वा पछि पिउन सकिन्छ।

कसरी पिउने?

ग्रीन टी अन्य चिया जस्तो पकाएर पिउनु हुन्न। ग्रीन टी छुट्टै गिलासमा हाल्ने र त्यसमा उमालेको पानी हाल्नुपर्छ। यसमा चिनी मिसाउनु हुँदैन। बरु, मह मिसाएर सेवन गर्न सकिन्छ। ग्रीन टी गर्भवती, न्युन रक्तचाप भएकाहरूले खानु त्यती उपयुक्त हुँदैन।

तपाईंको नानीले पनि स्मार्टफोन खेलाइरहन्छ? सावधान!

यदि तपाईंको नानीले स्मार्टफोनमा खेलिरहने लत बसालेको छ भने सतर्क हुनुहोस्। नानीको यो आदत उसको निद्राको सत्रु हो। वैज्ञानिकहरूको एक शोधमा यो पत्ता लागेको छ की जो नानी स्मार्टफोन वा ट्याबलेटमा धेरै समय बिताउँछ त्यस्ता नानीहरु अरु नानीको तुलनामा कम मात्र निदाउन सक्दछन्। टचस्क्रिनमा बिताएको हरेक घण्टाले नानीको निद्रालाई १५ मिनेट कम गरिदिने शोधकर्ताहरुको भनाई छ। यद्यपि टचस्क्रिनमा खेल्ने नानीहरु स्नायु क्षमतामा चाहीं अन्य नानीको तुलनामा अब्बल हुन्छन्।



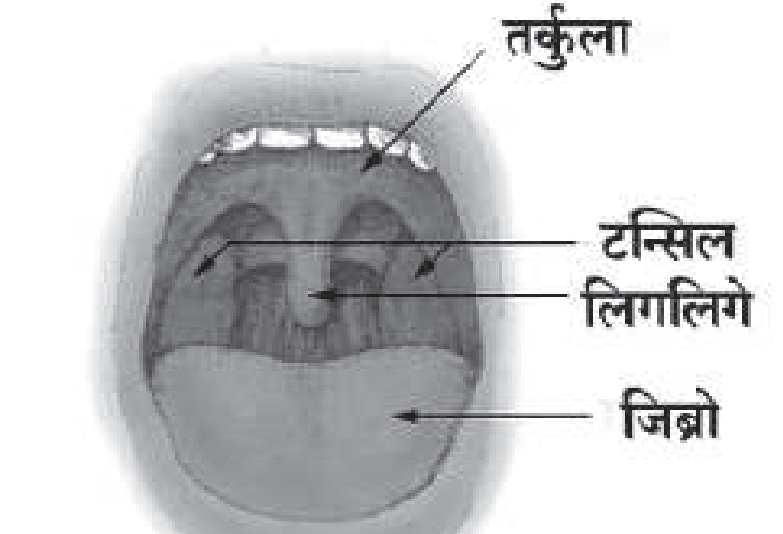
विशेषज्ञअनुसार दिनप्रतिदिन घरमा टचस्क्रिनवाला उपकरणको प्रभाव बढिरहेको छ, तर यसले बालनानीमा पर्ने असरको बारेमा भने चेतनाको कमी छ। लण्डन विश्वविद्यालयको यो शोधमा तीन वर्षभन्दा कम उमेरका नानीहरुका ७१५ जना आमाबुवासँग प्रश्न सोधिएको थियो। त्यसक्रममा उनीहरुको

नानी कति समयसम्म स्मार्टफोन वा ट्याबलेट चलाउँछ र कहिले कहिले कति बेरसम्म सुत्दछ भन्ने प्रश्न सोधिएको थियो। शोधका क्रममा ७५ प्रतिशत बालनानीले दिनहुँ टचस्क्रिन चलाउने गरेको पाइयो, त्यसरी टचस्क्रिन चलाउनेमध्ये ५१ प्रतिशत त केवल ६ देखि ११ महिनासम्मका नानी रहेका छन्।

जो नानी टचस्क्रिनमा धेरै समय बिताउँछन् उनीहरु दिनमा धेरै सुत्ने र रातमा कम सुत्ने गरेको पाइएको छ। नानीले १ घण्टासम्म टचस्क्रिनमा बिताएमा उसको निद्रामा १५ मिनेटको कमी आउने शोधकर्ताको निष्कर्ष छ।

टन्सिलको समस्या

जिब्रोको पछाडिपट्टि घाँटीको ढाहिने र देब्रेतिर रहेको विशेष ग्रन्थि हो – टन्सिल। यो ग्रन्थि सबै व्यक्तिमा हुन्छ तर सामान्यतया: टङ्कारो देखिँदैन, नानीहरूमा भने प्राय: प्रष्ट देखिन्छ। यसको काम हाम्रो शरीरको रोग प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सघाएर शरीरलाई संक्रमणबाट सुरक्षित राख्न सहयोग गर्नु हो। यसै ग्रन्थिमा कहिलेकाहीँ केही ब्याक्टिरियाको कारण समस्या हुन्छ, जसलाई टन्सिलाइटिस भनिन्छ।



टन्सिल

टन्सिल एउटा निकै जटिल बिमारी हो। यो जुनसुकै उमेरमा पनि हुनसक्छ। ज्वरो आउनेदेखि लिएर घाँटी दुख्ने, थुक निल्दा वा खाना खाँदा गाह्रो हुने यो रोगका सामान्य लक्षण हुन्। जिब्रोको फेदमा मुखको दुवैपट्टि दुवटा ‘लिम्फ’ हुन्छ। यो लिम्फले श्वासप्रश्वास र पाचन प्रणालीमा ब्याक्टेरियाको शरीरमा प्रवेश हुन रोक्छ। मुख/दाँतको राम्रो सफाइ नहुँदा, कुपोषण वा खानेकुरामा ख्याल नगर्दा, वातावरणीय प्रदूषण आदिले र अनुवांशिक रूपमा, ब्याक्टेरियाको कारण आदिले टन्सिल हुन्छ। सामान्य ब्याक्टेरियाहरूमा हेमोलाइटिक स्ट्रेप्टोकोकस, स्ट्यापिकोकस, हेमोफाइलस इन्फ्लुयन्जा न्यूमोकोकस पर्छ। टन्सिलको शुरूको अवस्थामा लिम्फ सुनिन्छ। विस्तारै लिम्फोइड तन्तुहरू पाक्नथाल्छ र पिप भरिन्छ। यदि संक्रमणमा मुखको भित्रैसम्म गएर टन्सिलसम्म पुग्छ भने त्यसलाई क्याटरल भनिन्छ। टन्सिलमा पिप भरिएर ससाना दाग देखिए त्यसलाई फलिक्लर टन्सिलाइटिस भनिन्छ। टन्सिलमाथि पिपको जालोजस्तो बेनमा मेम्ब्रानेस टन्सिलाइटिस भनिन्छ। पूरै टन्सिल सुनििए एकै नासको रातो भएको छ भने पारेन्क्राइमेटास टन्सिलाइटिस भनिन्छ। टन्सिलले जाडोमा धेरै सताउँछ तर सताएन भनेर यसको उपचार नगरी बस्ने हो भने कालान्तरमा यो अति जटिल बन्छ।

टन्सिल के हो?

जिब्रोको पछाडिपट्टि घाँटीको ढाहिने र देब्रेतिर रहेको विशेष ग्रन्थि हो – टन्सिल। यो ग्रन्थि सबै व्यक्तिमा हुन्छ तर सामान्यतया: टङ्कारो देखिँदैन, नानीहरूमा भने प्राय: प्रष्ट देखिन्छ। यसको काम हाम्रो शरीरको रोग प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सघाएर शरीरलाई संक्रमणबाट सुरक्षित राख्न सहयोग गर्नु हो। यसै ग्रन्थिमा कहिलेकाहीँ केही ब्याक्टेरियाको कारण समस्या हुन्छ, जसलाई टन्सिलाइटिस भनिन्छ।

सर्तर्कता : चिल्लो/पिरो/अमिलो/चिसो पट्कै खानुहुँदैन। तातो पानीको प्रयोग र नुन–पानीले कुल्ला वा मुख खोक्ल्ने गर्नुपर्छ। टन्सिलाइटिस भएको थाहा हुनसाथ डाक्टरको सल्लाह लिनु उचित हुन्छ।

टन्सिलको उपचार

आयुर्वेदअनुसार धेरैजसो मुखमा हुने रोग कफजन्य कारणले हुँदछ। अथवा जसले धेरैजसो कफजन्य खानेकुरा खान्छन्, तिनीहरूलाई मुखको समस्या हुनसक्छ। मुखमा हुने रोगमध्ये टन्सिललाई सर्वाधिक पीडा–दायक मानिन्छ। नानीहरूदेखिलिएर

दूलाहरूलाई पनि यो रोग हुँदछ। नानीहरूलाई खाना

खानमा समस्या, खोकी तथा ज्वरोको लक्षणहरू देखिएमा टन्सिल छ कि भनेर अभिभावकले ख्याल गर्नुपर्छ तथा डाक्टरकाहँ जँचाउनुपर्छ। सुत्दा गला खस्खसाउने वा गलाबाट कुनै आवाज निस्किएको थाहा पाइएमा अभिभावकहरू सतर्क भइहाल्नुपर्छ। अचेल आधुनिक चिकित्सामा टन्सिल गाह्रो छ भने आपरेशन गर्ने सलाह दिइन्छ। आपरेशन गरिसकेपछि पनि टन्सिलको समस्या पूरै हरायो भन्ने कुनै ग्यारेण्टी हुँदैन। अर्कोतिर, शरीरको प्रतिरक्षण–प्रणाली कमजोर हुन्छ।

आयुर्वेदले टन्सिलको पूर्ण उपचारको दावी गरेको छ। अथवा अपरेशन नगरी वा एण्टिबायोटिक र एलोप्याथिक औषधि सेवन नगरीनै सामान्य औषधिहरूको सेवन गरेर टन्सिललाई निमित्तान्न पार्नसकिन्छ भनेर आयुर्वेदले दावी गरेको छ र अहिलेसम्मको प्रभावकारी चिकित्सा पनि सायदै यही हो। खाना–पीनामा परख गर्नसक्ने हो भने टन्सिलको कुनै समस्या हुँदैन। यो खानपीनमा ख्याल नगर्दाँने शुरू हुन्छ। टन्सिलको समस्या भएमा चकलेट, पिपर–मेण्ट अथवा हल्स वा भिक्स चकलेटहरू जुन मुखमा राख्दा गलामा चिसो पुग्छ, फ्रिजको चिसो पानी, आइस्क्रीम वा शीतल पेयपदार्थ कुनै अवस्थामा पनि सेवन गर्नुहुँदैन। टन्सिलका समस्या भएकाहरूको निम्ति यी कुराहरू विख हुन्। यति मात्र होइन, बर्खामा कतिजना पानीमा भिज्छन्, खेतमा काम गर्छन् तर टन्सिलको समस्या छ भने पानीमा भिज्नु, चिसो पानीमा नुहाउनु कदापि हुँदैन। नुहाउँदै जहिल्यै तातो–पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ। जाडो महीनामा जहिल्यै गलामा मफलरले बेह्रै ढाकिराख्नुपर्छ।

उक्त कुराहरू ख्याल गरेपछि टन्सिलको समस्या कम हुँदैजान्छ। आयुर्वेदले बताएअनुसार टन्सिलको समस्यामा गुणकारी औषधि हो हर्दी (बेसार अथवा हल्दी, जुन सब्जी पकाउँदा प्रयोग गरिन्छ)। आयुर्वेदमा बताएअनुसार हर्दीको रस यो रोगमा धेरै असरदार हुन्छ। हर्दीमा कफ, त्वचाका रोग, कोढ़ रोग आदि जराबाटै समाप्त पार्ने गुणकारी क्षमता हुँदछ। यसको प्रकृति उष्णीय हुन्छ। यसको रस तीतो हुन्छ। रस नपाइए हर्दी पाउडर तातो पानीमा फिटेर पनि सेवन गर्नसकिन्छ। हल्दीमा क्षारीय द्रव्य हुन्छ तथा एण्टिसेप्टिक गुण पनि। मिसरी हर्दीमा मिसाएर यसमा भएको औषधीय गुणलाई धेरै समयसम्म राख्न सकिन्छ। यो खाँदा पनि शक्तिदायक र औषधि हो र

टन्सिलाइटिस हुँदा गला सुन्निएको छ भने मिसरी–हर्दीको लेप बनाएर गलामा लगाउँदा लाभ दिन्छ। हर्दी सोझै टन्सिलमा लगाउन सकिँदैन, यसैले मनतातो पानीमा हर्दी (अथवा मिसरी र हर्दीको उक्त मिश्रण) फिटेर विस्तारै सुरुप–सुरुप पिउनुपर्छ। थोरै तातो भातमा काँचो हर्दीको पेस्ट वा पाउडर फिटेर खाँदा पनि धेरै राम्रो हुन्छ। नुन र हर्दी तातो पानीमा फिटेर कुल्ला गर्दा यसले टन्सिलको समस्यामा राहत पुग्दछ। हर्दीको फललाई आगोको आँचमा सेकेर पिस्ने र त्यसलाई तातो दूधमा फिटेर सुरुप–सुरुप पिउने गर्दा पनि यसमा धेरै लाभ पुग्छ। एक कप तातो पानीमा आधा चम्ची हर्दी (पाउडर) र आधा चम्ची मिसरी फिटेर दिनमा तीनपटक पिउनुपर्छ। खाना खाइसकेपछि काँचो हर्दीको सानो टुक्रा मुखमा राखेर चुनुपर्छ ता कि त्यसको रस टन्सिलमा पुगेस्। पेट सदैव सफा राख्नुपर्छ, कब्जियत नहोस्, समयमा सूची गर्नुपर्छ र त्यस्तो नभए त्रिफलावटी चूर्ण आधा चम्ची सेवन गर्दा दिसा हुँदछ। पेट सफा नहुँदा पनि टन्सिलको समस्या दूर गर्न गाह्रो हुन्छ। लगभग ६ महीनाजति दही, मोही, मावाको मिठाई, केरा (केला), अमबक, पिरो, अचार, पापड, चिसो चीजलाई टाढा राख्दा र हर्दीको उक्त उपचार नियमित रूपमा गर्दा टन्सिलको समस्या पूर्ण रूपमा ठीक हुन्छ भनेर आयुर्वेदमा बताइएको छ।

के गर्नुपर्छ?

बिरामीले धेरै आराम गर्नुपर्छ, प्रशस्त झोल कुराहरू खानुपर्छ। टन्सिलको अवस्था हेरी एण्टिबायोटिक्समेत खानुपर्ने हुन्छ। टन्सिल भएपछि शिशुहरूको कान पाक्नसक्छ। घाँटीबाट संक्रमण कानको नलीमा सर्नसक्छ। यसले घुँइ दुख्ने, मुटुको प्वाल सानो पार्ने वा अन्य जटिलता र शरीर सुनिनेगर्छ। संक्रमण सेर्को छ छैन भन्ने थाहा पाउन रक्त परीक्षण गर्नुपर्छ। साइनस वा नाकको समस्या छ भने टन्सिलको मात्र उपचार गरेर निको हुँैन, पहिला पिनासको वा साइनसको र रुधा–खोकीको उपचार गर्नुपर्छ किन कि साइनसमा त्यसबाट निस्किने तरल टन्सिलको कारण अगाडिबाट नबगेर पछाडिपट्टि (टन्सिल भएको ठाउँबाट) बग्थाल्छ। एण्टिबायोटिक र एण्टिहिस्टामिनको औषधि नुन पानीले मुख कुल्ला गरेपछि सेवन गर्नुपर्छ। औषधिले ठीक नहुने भएमा टन्सिलमा टन्सिलेक्टोमी (शल्यचिकित्सा) गरिन्छ। बालबालिकालाई भित्रि असर नहोस भनेर चिकित्सकको सल्लाहमा इञ्जेक्सन दिइन्छ।



व्युटी टिप्स

फेशियल गर्नअघि

जाभ्नुपर्ने कुराहरू

फेशियल गर्दा अनुहारमा चमक आउँछ अथवा त्वचाले निखार प्राप्त गर्छ तर फेशियल गर्नअघि तपाईं–हामीले थाहा पाउनुपर्ने केही कुरा यहाँ चर्चा गरिएको छ, हेर्ौ –

आफ्नो त्वचाको गुण जानेको हुनुपर्छ। तपाईंको स्कीन ड्राई वा ओयली के छ त्यो तपाईंलाई थाहा हुनुपर्छ र सोमुताबिक फेशियल क्रीमहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ। स्कीन टोन पनि थाहा पाएको हुनुपर्छ। कुन फेशियलले कस्तो असर गर्दछ भन्ने कुराको लेखाजोखा हुनुपर्छ। त्वचा निर्जिव देखिँदैंछ कि, कतै रेसेसहरू आउँदैछ कि। यस्तो हुँदैंछ भने तत्काल त्वचाको चिकित्सककाहाँ गएर परामर्श लिनुपर्छ अनि जुन प्रकारको फेशियल गरिँदैछ, त्यो बन्द गर्नुपर्छ। तीस वर्ष नाघेका महिला वा पुरुष दुवैले हलामा एकचोटि स्क्रबिड गर्नु पनि आवश्यक छ। यसले त्वचालाई सजीव बनाइराख्छ।

नर्मल स्किनको निम्ति क्लासिक फेशियल अपनाउन सकिन्छ। यसमा प्रयोग गरिने मास्कले त्वचालाई सुरक्षा दिन्छ। यसमा मसाज गर्दा आँलीहरूको मुभमेण्टबाट त्वचाको सही भागमा दबाउ दिएर स्किन टोन गरिन्छ। यदि ड्राई स्किन छ भने प्लाण्ट स्टेम सेल फेशियल अपनाउनुपर्छ जसको कारण अनुहारको त्वचामा रहेको मृत–कोषहरू मसाजको सहायताले विस्तारै हटेर जान्छ। यस्तैगरी ओयली स्किन छ भने पर्ल फेशियल अपनाउनु उचित हुन्छ। ओयली स्किनमा लगभग क्रीम तथा मोश्चराइजरको नार्नुनै उचित हुन्छ। पर्ल फेशियलले त्वचाको तेल शोषण गरेर त्वचालाई उज्ज्वल बनाउइदिन्छ। यसमा पर्ल फेस प्याकको प्रयोग

गरिन्छ। यसबाहेक ओयली स्किनमा सिल्भर फेशियल पनि अपनाउनसकिन्छ। अनुहारको डलनेस कम गर्न यसले सहयोग पुग्छ। सिल्भर फेशियलले अनुहारको त्वचामा हुने नेचरल ‘पीएच’लाई नर्मल बनाउने काम गर्छ। यही प्रकारको फेशियलले बल्याक हेड्स पनि हटाउनसकिन्छ।

कम्बिनेशन स्किन भएका स्त्री–पुरुषले जेम थेरापी गर्नसक्छन्। किन कि कम्बिनेशन स्किनमा ओयली र ड्राई कोषहरू बराबर मात्रामा हुँदछ। यसकारण यस्तो प्रकारको त्वचाको निम्ति जेम थेरापीनै उपयुक्त हुन्छ। यसप्रकारको फेशियलमा प्रयोग गरिने क्रीम र फेसप्याकले त्वचाको कम्बिनेशनलाई नर्मल बनाउन सहयोग गर्छ। यस्तो क्रीम र फेसप्याकमा माइक्रो फाइन पाउडर अनि भिटामिन तेलहरूको मिश्रण गरिएको हुन्छ।

याद राख्नुपर्ने कुराहरू :

- फेशियल गर्दा त्वचाको प्रकार बताउन नभुल्नुहोस्।
- आफ्नो स्किन टोन थाहा पाउनुहोस् र घट्को–बढ्को, टेनिड भएको बुझ्नुहोस्।
- स्किन टाइप थाहा छैन भने व्युटी एक्सपर्टसित परामर्श गर्नुहोस्।
- पार्श्व दुष्प्रभावबाट बच्न बजारो कस्मेटिक्सबाट टाढा रहनुहोस्।
- ३० वर्षमुनिकाले महिनामा एकचोटि र यसमाथिका उमेरकाहरूले महिनामा दुइचोटिसम्म फेशियल गराउनुपर्छ। हमा एकचोटि स्क्रबिड गराउँदा त्वचालाई पोषण अनि अक्सीजन प्राप्त हुँदछ।

जानिराखौँ

चिराइतो



चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो (Swertia chirayita)

चिराइतो पहाडी क्षेत्रमा परिचित एउटा उद्भिदको नाम हो। यो सिक्किम, दार्जीलिङ, कालेबुङ र छिमेकी देश नेपालको पहाडी क्षेत्रमा पाइने एक किसिमको जरीबुटी हो। यो निकै चिसो ठाउँमा मात्र पाइन्छ। कालेबुङको लाभा क्षेत्र र समीपवर्ती जङ्गल क्षेत्र चिराइतोको निम्ति अति अनुकूल क्षेत्र हो। चिराइतो समुद्री सतहबाट १,२००– ३,००० मिटरको उचाइमा, चिस्यानी ठाउँमा र खुल्ला जग्गामा उम्रिन्छ। चिराइतोको जरा जमीनमा धेरै तलसम्म गाडिएको हुँदैन, सयपत्री फूलको जस्तो जमीनको सतहमै फैलिएको हुन्छ। त्यसैले यसलाई सजिलैसँग उखेल्नसकिन्छ। यो घाँस जातिको जरीबुटीको बोट धेरै दूलो हुँदैन, धेरैमा १ मिटर अग्लो हुन्छ। डाँठको फेद गोलाकार र माथितिर चारकुने परेको हुन्छ। आँखलाको दुवैतिर पात र हाँगा पलाएको हुन्छ। पात र डाँठ चिल्लो हुन्छ, त्यसमा कुनै झुस वा रौ हुँदैन। सबैजसो आँखलामा पात र काण्डको कक्षबाट फूलहरू एउटै झुप्यामा निस्केको हुनाले फूल फुलेको बेला यो उद्भिदलाई सुन्दर देखिन्छ। फूलहरू एउटै झुप्यामा हुन्छ। फूल पहुँलो वा हरियो पनि हुनसक्छ। एउटै फूलमा भाले तथा पोथी दुवै योनी पाइन्छ। फूलमा पाँचवटा पत्रदल हुन्छ।

चिराइतोको बीजबाट नयाँ बोट उम्रिन्छ र कतैकतै चिराइतोको खेती गरिन्छ जसमा बीजबाट नयाँ बिरुवा उमारिन्छ। खेती गर्नपरे चिराइतोको बीज (अति सानो भएकोले गर्दा) पहिला ब्याडमा उमारेर अनि थली (डोब) खनेर सार्नुपर्छ। खेती गर्ने बेलै तरीका छ। हामी चिराइतोको प्रयोग औषधिको रूपमा गर्छौं, हाम्रा पूर्खादेखि यसो गर्दैआएका हौं। ज्वरो आउँदा विशेष गरी हामी चिराइतोको सेवन गर्दछौं। आयुर्वेदीय पद्धतिअनुसार यो जरीबुटी निम्न रोगहरूमा प्रयोग गर्नसकिन्छ : कृमि (पेटको जुका आदि) नाशक, ज्वरान्तक, घाउ–खरिटा नाशक, स्वाद र रुचि बढाउने। ओले–ज्वरोमा पनि यो निकै उपयोगी भएको पाइएको छ। वर्षमा एकचोटि यो चिराइतो त्यत्तिकै सेवन गर्नेगर्दा पेटका एञ्जाइमहरूलाई सन्तुलित राख्छ, खानाको रुचि कायम राख्छ, यसमा प्राप्त एण्टिबायोटिक गुणले हाम्रो रोग–रोधी क्षमता स्थिर राख्दछ, यसको एण्टिअक्सिडेण्ट गुणबाट हामीले भरपूर लाभ उठाउनसक्छौं।

हिड

गण : Apiales

परिवार :Apiaceae

वंश : Ferula

प्रजाति : F. assa-foetida

वैज्ञानिक नाम : Ferula assa-foetida

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

हिडको फूल

पोषणका लागि खाद्य विविधीकरण

हामीकहाँ पाहुना आउँदा चौरासी व्यञ्जन पकाउने चलन छ। अझ कोही ससुराली गएर फर्किएको छ भने चौरासी व्यञ्जन खाइयो होला नि भनेर जिस्क्याएको सुनिन्छ। पूर्वीय सभ्यतामा मीठो मसिनो खाना चौरासी व्यञ्जनका रूपमा तयार पार्ने, राजा महाराजाहरूले चौरासी व्यञ्जन खाने गरेको विभिन्न ग्रन्थमा लिपिबद्ध पाइन्छ। यसरी चौरासी व्यञ्जन तयार पार्नु अर्थात् खानामा विभिन्न प्रकारका परिकार मिलाउनु स्वादका लागि मात्र हैन पोषणका लागि पनि फाइदाकर मानिन्छ।

हामीकहाँ व्यावसायिक रूपमै बढी प्रचलनमा रहेका नेवारी खाजा सेट, थकाली खाना सेट पनि धेरै हदसम्म खाद्य विविधता कायम गरिएको खानाका दृष्टान्त हुन्। हामीले चौरासी व्यञ्जन नै बनाउन त सक्दैनौं तर पनि आफूसँग भएका खानालाई मिलाएर खान सके स्वस्थ भएर बाँच्न सकिन्छ।

संसारमा कुनै यस्तो खाना छैन जसले हामीलाई आवश्यक पर्ने सबै पोषक तत्वहरू पूर्ति गर्न सकोस्। पोषण आवश्यकता पूरा गर्न विभिन्न स्रोतबाट प्राप्त हुने खानेकुरा मिलाएर खान आवश्यक हुन्छ। विशेषगरी हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, भिटमिन, खनिज पदार्थजस्ता पोषक तत्वहरू कुनै एउटै खानेकुराबाट मात्र

प्राप्त हुँदैन। खानेकुराको स्रोत र प्रकृतिअनुसार त्यसमा पाइने पोषक तत्वको गुणस्तर र मात्रा फरक पर्दछ। अतः हामीलाई आवश्यक पर्ने पोषक तत्व उचित मात्रामा पाउनका लागि त्यही किसिमका खानेकुराको प्रकार र परिमाण मिलाउन जरुरी हुन्छ।

पोषक तत्वहरू जीवन जित्न, शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि विकासका लागि अत्यावश्यक कुरा हुन्। हामीलाई आवश्यक पर्ने मात्राका आधारमा बृहत् र सूक्ष्म

स्रोतका खानालाई एउटा समूहमा राख्ने गरिन्छ। खानाको उपलब्धता र कामका आधारमा विभिन्न देशहरूमा आआफ्नै खाद्य समूहहरू बनाइएको पाइन्छ। नेपालमा पनि विभिन्न देशहरूले गरेको वर्गीकरण, विश्व स्वास्थ्य संगठनको वर्गीकरण र यहाँकै खाद्य उपलब्धताका आधारमा वर्गीकरण गरिएका खानेकुराको समूहअनुसार खाद्य विविधताका लागि काम भइरहेको पाइन्छ। जसरी बाँड्ने पनि त्यसले गर्ने काम र उपलब्धतालाई केन्द्रमा

पोषक तत्वहरू जीवन जित्न, शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि विकासका लागि अत्यावश्यक कुरा हुन्। हामीलाई आवश्यक पर्ने मात्राका आधारमा बृहत् र सूक्ष्म गरी यिनलाई दुई समूहमा बाँडिएको पाइन्छ। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन र चिल्लो पदार्थजस्ता बृहत् पोषक तत्व हाम्रो शरीरलाई धेरै मात्रामा चाहिन्छ भने खनिज र भिटामिन थोरै मात्रामा चाहिन्छ।

गरी यिनलाई दुई समूहमा बाँडिएको पाइन्छ। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन र चिल्लो पदार्थजस्ता बृहत् पोषक तत्व हाम्रो शरीरलाई धेरै मात्रामा चाहिन्छ भने खनिज र भिटामिन थोरै मात्रामा चाहिन्छ।**खाद्य विविधीकरण** खानामा पाइने पोषक तत्व, तिनले गर्ने काम, खाना उत्पादन हुने स्रोत आदिका आधारमा खानेकुरालाई विभिन्न समूहमा राखी खाद्य विविधता कायम गर्ने गरिन्छ। उस्तैउस्तै काम गर्ने, उस्तैउस्तै

राख्नुपर्ने हुन्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले खानालाई अन्न वा कन्दमूल, गेडागुडी, दूध तथा दुग्ध पदार्थ, माछा र मासु, अन्डा, भिटामिन ‘ए’ पाइने पहेला फलफूल र हरिया सागपात, अन्य फलफूल तथा तरकारी गरी सात समूहमा विभाजन गरेको छ। हरेक छाकमा यीमध्ये कुनै चार समूहका खाना खाँदा पोषण आवश्यक पूर्ति हुने सुझाएको छ। त्यस्तै खानाको कामअनुसार शक्ति दिने, वृद्धि विकास गर्ने र

सुरक्षा गर्ने गरी तीन समूहमा पनि बाँडिएको पाइन्छ। हस्पिटलहरूमा खाद्य मेनु योजनाका लागि विभिन्न फुड एक्सचेन्ज लिस्टहरू पनि छन्। हामीकहाँ समुदायस्तरमा हरेक बार खाना चार भन्ने नारा बढी चलतीमा देखिन्छ। विशेषगरी बालबालिका र गर्भवती तथा सुत्केरीहरूको खाद्य विविधताका लागि सुआहाराले सुरु गरेको यो सन्देश सबै उमेरसमूहका लागि खाद्य विविधीकरण गर्ने सजिलो उपाय हो। हामीले खाने हरेक छाकमा अन्न

हरेक छाकमा यीमध्ये कुनै एकलाई समावेश गरेर खाँदा शरीरले आवश्यक शक्ति प्राप्त हुन्छ र अन्य फाइदा हुन्छ। वनस्पतिजन्य स्रोतको प्रोटीनको भण्डार मानिने भटमास, सिमी, दालहरू, केराउ, चना, बदामजस्ता खानाहरू गेडागुडी समूहमा पर्दछन्। हरेक छाकमा कुनै न कुनै गेडागुडी हुनु आवश्यक छ। फर्सी, सक्खरखण्ड, कटहर, एभोकाडो, पाकेको आँप, मेवा, विभिन्न सागपात, गाजर, खरबुजा, सिस्नु, कर्कलो, मुलाको साग,

खानामा पर्न आवश्यक छ।

खाद्य विविधताका फाइदा

हामी कति स्वस्थ हुन्छौं भन्ने कुरा हामीले खाएको खानाको गुणस्तर, मात्रा र खाने तरिका तथा जीवनशैलीले निर्धारण गर्दछ। हाम्रो शरीरको पोषण आवश्यकता कुनै एक खालको खानाले मात्र पूरा गर्न सक्दैन। विभिन्न खालका खानाहरू मिलाएर खान जरुरी हुन्छ। एकै खालको खानामात्र खाँदा त्यसबाट पाइने पोषक तत्व बढी हुन्छ भने अन्य अभाव हुन्छ। चामलको भातमात्र खाने हो भने त्यसमा पाइने कार्बोहाइड्रेट हाम्रो शरीरले पाउँछ तर अन्य पोषक तत्वहरूको अभाव हुन्छ। भातसँगै खाइने दाल, तरकारीले चामलमा नपाइने अरू पोषक तत्वहरू केही पूर्ति पर्दछन्।

सर्है फलफूल र सागपातमात्र खाइरहने हो भने त्यसबाट केही भिटामिन र खनिज त प्राप्त हुन्छ तर शरीरमा शक्तिको कमी भई कुपोषण हुन्छ। अतः हामीलाई आवश्यक पर्ने सबै खालका पोषक तत्वको सही आपूर्तिका लागि विभिन्न खालका खानाहरू, सही मात्रामा मिलाई उचित तरिकाले खानुपर्दछ। के खाने, कति खाने र कसरी खाने भन्नेमा ध्यान दिई खानालाई औषधिका रूपमा खाने हो भने जीवनशैली र खानपानसँग सम्बन्धित रोगका कारण जीवनभर औषधि खानै पर्दैन।

मासुमा देखिने सेता धर्सा खानयोग्य कि अयोग्य?

हाम्रो भान्सामा पाक्ने मीठो परिकार हो, मासु। तर मासु सेवनगर्नुअघि केहि कुरामा ख्याल गर्नुपर्छ। किनभने मासु खरिद गर्दा हामी त्यो कति स्वस्थ छ भनेर खासै जाँच गर्दैनौं। जथाभावी वध गरेको, रोगी पशु, अस्वस्थकर ढंगले भण्डारण गरेको मासु विषाक्त हुन्छ। त्यसबाहेक मासुको रंग, प्रकृ तिबाट पनि त्यसको गुणस्तरबारे थाहा पाउन सकिन्छ।

मासुको सेतो धर्सा

हामीले मासु खरीद गर्दा प्रायः त्यसमा सेता–सेता धर्सा देख्ने गर्छौं। यस्तो धर्साले के जनाउ दिन्छ? मासु खान योग्य वा अयोग्य?

‘कम्प्यासियन इन वर्ल्ड फार्मिङ’ नामक अमेरिकी च्यारिटील जारी गरेको एक भिडि यो अनुसार कु खुरा लगायतका चराचुरुङ्गीको मासुमा देखिने त्यस्ता धर्साले कुखुरामा मांसपेशी सम्बन्धि विकार भएको इंगित गर्छ। यस्ता मासुले खानै नहुने त होइन। तर ती कुखुरा कुन परिवेशमा हुर्केका हुन् भनेर यसले अवश्य दर्शाउँछ। अझ भनौ यस्ता सेता धर्साले मासुलाई गुणस्तरहीन बनाउनुका साथै मासुमा बोसोको मात्रा २ सय २४ प्रतिशतसम्म बढाउँदछ।

विभिन्न औषधीको माध्यमद्वारा कृषकहरूले छोटो समयमा नै कुखुराको तौल बढाएसँगै सेतो मासुमा यस्ता धर्सा देखिन थाल्छ। परिणामस्वरूप यस्ता मासुमा बोसोको मात्रा अधिक हुने गर्दछ। अमेरिकाको नेशनल चिकन काउन्सिलअनुसार कुखुरा पालक किसानलाई छ पाउण्डको एउटा कुखुरा बजारमा पुर्‍याउन जम्मा ४७ दिन लाग्दछ। सन् ५० को दशकताका जम्मा तीन पाउण्डको कुखुरा बजारमा निर्यात गर्न झण्डै ७० दिन लाग्दथ्यो।

सन् २०१६ मा कर्कान्त्सास विश्वविद्यालय तथा टेक्सास ए एण्ड एमले संयुक्त रुपमा गरेको एक अध्ययनले पछिल्ला केही वर्षहरूमा सेता धर्सायुक्त मासु बजारमा अत्याधिक भएको निष्कर्ष निकालेको थियो। त्यसैगरी, वैज्ञानिकहरूले २ सय ८५ चराहरूमा गरेको एक अनुसन्धानका क्रममा करिब ९६ प्रतिशत मासुमा सेता धर्सा भएको फेला पारेको थियो। यस्ता मासु कडा, बेस्वाद तथा सजिलै मसाला नलाग्ने खालको हुन्छ। यद्यपी भिटामिन बी १२, आइरन तथा प्रोटिनले भरिपूर्ण यस्ता मासुले त्यसको स्वादलाई असर पार्न बाहेक स्वास्थ्यमा खासै नकारात्मक असर पार्दैन।

मधुमेह नियन्त्रणका लागि कति प्रभावकारी व्यायाम

‘खानदानी रोग’ मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्ता रोगलाई हामी चलनचल्तीको भाषामा यसै भन्छौं। यसो भन्नुको खास अर्थ छ। यसले सौखिन र आरमदायक जीवन विताउन चाहनेहरू यस रोगका सिकार बन्छन्। यसबाट के बुझ्न सकिन्छ भने मधुमेह रोग लायुको पछाडि तपाईंको जीवनशैली धेरै हदसम्म जिम्मेवार छ।

हाम्रा कति आनीवानी यस्ता छन्, जसले मधुमेह रोग निम्त्याउने कारक बन्छ। के हुन् त ति बानी?

१. राती अबेरसम्म बस्नुहुन्छ

यदि तपाईं राती अबेरसम्म

बस्नुहुन्छ, कम सुत्नु हुन्छ, अनिदो बस्नुहुन्छ भने तपाईं बिस्तारै मधुमेहको चपेटामा पर्नुहुनेछ।

चुरोट खाने तथा रातको समयमा भोजन गर्ने लगायतका बानीले पनि मधुमेह निम्त्याउँछ। तपाईं आफ्नो तौलप्रति वेपर्वाह हुनुहुन्छ वा तौल नियन्त्रण गर्नुहुन्न भने त्यसले मधुमेहको खतरा सामान्य अवस्थामा भन्दा डेढ गुना बढी बढाउँछ।

२. लामो समय टिभी हेर्नुहुन्छ

अनौठो लाग्नसक्छ, टेलिभिजन हेर्दा मधुमेहको खतरा? सहि हो। पिट्सवर्ग विश्वविद्यालयको एक अध्ययनले यसै भन्छ। त्यसअनुसार तपाईं जति धेरै लामो समय टेलिभिजनअधि बिताउनुहुन्छ, उतिनै मधुमेहको खतरा हुन्छ।

३. विहान नास्ता गर्नुहुन्न

तपाईंले भोग्नुभएकै होला, जसले विहानका नास्ता गर्दैन, उसले दिनभरमा क्यालोरीयुक्त खानेकुरा तथा बढी चिल्लो खानेकुराको सेवन गरिरहेको हुन्छ। यसबाहेक, तपाईंले शरीरलाई आवश्यक पर्ने खानेकुरा समेत खानुहुँदैन। जसले गर्दा तपाईंको इन्सुलिनको स्तर बढ्न सक्छ, र तपाईंलाई मधुमेह हुनसक्छ।

४. अल्छी गर्नुहुन्छ तर, मीठो खानुहुन्छ

नेपालीमा उखाने छ, ‘अल्छे तिग्रो, स्वादे जिग्रो।’ धेरैमा यस्तै बानी हुन्छ। काम गर्न वा शारीरिक गतिविधि गर्न जाँगर नचलाउने तर, खानेकुरा भने मीठा–मीठा चाहिने। यस्तो बानीले तपाईंलाई चाडै मधुमेहको औषधी सेवन गर्नुपर्ने अवस्थामा पुर्‍याउँछ।

५. अत्याधिक मात्रामा रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेटको सेवन

मैदायुक्त पाउरोटी, सेतो चामल, मैदा लगायतका खाद्यान्नको प्रयोगले तपाईंको शरीरलाई ज्यादामात्रामा इन्सलिन उत्पादन गर्न प्रेरित गर्छ र त्यसलाई शरीरले छिटै सोस्ने गर्छ। यसले गर्दा तपाईंलाई धेरै भोक लाग्ने गर्छ। परिणामस्वरूप तपाईं ज्यादा खाना खानुहुन्छ। यसले मधुमेह निम्त्याउँछ।

६. घाममा नबस्ने

हामीले घामबाट प्राकृतिक रुपमा भिटामिन डि प्राप्त गर्छौं। यद्यपी हामी घाममा बस्न रुचाउँदैनौं। यस्तो बानीले शरीरमा भिटामिन डीको अभाव हुनजान्छ। फलत टाइप २ मधुमेहको खतरा हुन्छ।

७. धेरै तनाव लिनुहुन्छ

तनाव तथा चिन्ता मधुमेहको एउटा प्रमुख कारण हुनसक्छ। किनकी तनाव तथा चिन्ता हुदाँ शरीरले कार्टिसोल नामक हर्मोनको उतपादन गर्छ, जसले इन्सुलिन एक्टिविटीलाई बढाउँछ, यसले तपाईंको रातमा चिनीको मात्रालाई समेत बढाउँछ।

८. दिनभर बसेर काम गर्नुहुन्छ

कतै तपाईं पनि पूरै दिन बसेर काम गर्नु त हुन्न? अफिसमा झण्डै आठ घण्टा बसेरै काम गर्ने र घरमा गएर पनि टिभीमै दिन व्यतित गर्नुहुन्छ भने तपाईंहरूलाई पनि मुटुरोग तथा मधुमेहको जोखिम बढी हुनसक्छ।

९. सस्तो भाडामा खाना तताउने बानी

न्युयार्क विश्वविद्यालयको एक वैज्ञानिकहरूले पत्ता लगाएअनुसार प्लाष्टिकको भाडामा खाना तताउनाले प्लाष्टिकको भाडामा पाइने दुई केमिकल्सले इन्सुलिनबाट तपाईंको प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बढाउँछ, जुन मधुमेहको प्रारम्भिक लक्षण हो। यसले विशेषगरी, युवा तथा बालबालिकालाई हानी पुर्‍याउने गर्छ।



मधुमेह नियन्त्रणका लागि कति प्रभावकारी व्यायाम

मधुमेहबाट छुटकारा पाउने तीन विधी हो, स्वास्थ्य खानपान, नियमित व्यायाम र योगा। मधुमेह नियन्त्रणका लागि व्यायाम निकै प्रभावकारी हुन्छ। यद्यपी व्यायाम गर्नुअघि थोरै सावधानी अपनाउनु पर्छ। किनभने बिना जानकारी व्यायाम गर्दा उसको ब्लड शुगरको स्तर धेरै वा कम हुनसक्छ।

कति र कहिले गर्ने व्यायाम

यदि तपाईं मधुमेहलाई नियन्त्रण गर्न चाहनुहुन्छ भने नियमित व्यायामलाई आफ्नो दिनचर्यामा

सामेल गराउनुहोस्। यद्यपी मधुमेह रोगीले व्यायाम गर्नुअघि ख्याल गर्नुपर्छ कि, कहिले र कित व्यायाम गर्ने?

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशनअनुसार जुन व्यक्तिलाई मधुमेह छ उसले सप्ताहमा कम्तीमा पाँच दिन व्यायाम गर्नुपर्छ। एक पटकमा ३० मिनेट व्यायाम गर्नुपर्छ। स्वास्थ्यअनुसार हल्का वा भारी व्यायाम आवश्यकता हुन्छ।

जस्तो कि, तिब्र गतिमा हिँड्ने वा मध्यम गतिमा हिँड्ने। यसले तपाईंको हृदयको धड्कनमा बढोत्तरी हुनसक्छ। यसका साथै टाइप २ मधुमेहको रोगीले हप्तामा कम्तिमा एक वा दुई पटक मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायाम गर्नुपर्छ।

व्यायामको सुरुवात बिस्तारै–बिस्तारै गर्नुहोस्। सुरुमा १५ मिनेट मात्र व्यायाम गर्नुहोस्। बिहान र बेलुकी १५–१५ मिनेट टहल्नुहोस्। र, बिस्तारै व्यायामको समयलाई बढाउँदै लानुहोस्।

वर्कआउट

आफ्नो दिनचर्यालाई सक्रिय बनाउनुहोस्। घरको सानोतिनो काम आफै गर्नुहोस्, जसले शारीरिक रुपमा सक्रिय तुल्याउँछ। टेलिभिजन हेरेको बेला होस् वा कम्प्युटरमा काम गरेको बेला नै, एकै स्थानमा लामो समय बस्नु हुँदैन। बेला बखत उठ्ने, शरीरलाई तन्काउने वा हल्का व्यायाम गर्ने गर्नुहोस्।

घरमा कुकुर छ भने कुकुरलाई डोहोर्‍याएर बाहिर निस्कन सकिन्छ। नानीसँग खेलन सकिन्छ। सावधानी

यदि व्यायाम गरेको बेला, खेलेको बेला शारीरिक पीडा भयो भने त्यो काम बन्द गर्नुहोस्। जस्तो कि, सास बढ्यो, थकावट महसुष भयो, चक्कर लाग्यो भने चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ।

- यदि कम्पन, बेचैनी, कमजोरी महसुष भयो भने व्यायाम गर्न छाडौं।
- यदि सामन्यभन्दा बढी पसिना आयो भने व्यायाम नगर्ौ।
- यदि मुटुको धड्कन एकदमै तिब्र भयो भने व्यायाम नगर्ौ।
- टाउको दुख्न थाल्यो भने व्यायाम बन्द गर्ौ।

ब्लड शुगर लेभल कम भयो भने?

व्यायामको क्रममा तपाईंको ब्लड शुगर लेभल कम हुनसक्छ। खासगरी टाइप १ मधुमेह छ भने। यस स्थितीमा व्यायाम शुरु गर्नुअघि कम्तिमा एक वा तीन घण्टा पहिला केहि स्न्याक्स लिनुहोस्।

व्यायाम गरेको बेला आफूसँग तीन वा पाँच ग्लूकोज ट्याब राखौं। थोरै मात्रामा फलको जुस वा हार्ड क्यान्दी पनि राख्न सकिन्छ। यसका साथै दुई चम्चा किशमिश राखौ।

खानपानमा सावधानी

मधुमेह रोगीले के खाने भन्ने कुरा जति महत्वपूर्ण हुन्छ उतिनै कहिले र कति खाने भन्ने कुराले पनि अर्थ राख्छ।

थोरै थोरै खाने

तिब्र वा छिटो छिन्नो खाने मान्छेले धेरै खान्छन्। शान्त र सहज रुपमा विस्तारै खाना खानुपर्छ। यसले खानाको स्वाद त बढ्छ नै, मधुमेह, मोटोपन जस्ता समस्या पनि हुँदैन।

राती लामो समय बसेर वा अबेरसम्ममा खाना खानबाट बर्चौं। सुत्नुभन्दा तीन घन्टापि खाना खाइसक्नुपर्छ।

कुन अवस्थामा जटिल हुनसक्छ टन्सिल? यस्तो छ घरेलु उपचार



टन्सिल गलामा हुने एक समस्या हो, जो शरीरमा आयोडिनको कमीले हुन्छ। टन्सिल भएपछि गला सुनिने र दुख्ने गर्छ। यसले गर्दा खान पिउन गाह्रो हुन्छ। बोल्न पनि सहज हुँदैन। टन्सिललाई बेवास्ता गरियो भने यसले जटिलता निम्त्याउँछ। यद्यपी घरेलु विधीबाट समेत यसको निदान खोज्न सकिन्छ।

किन हुन्छ?

संक्रमणको कारण टन्सिल हुन्छ। हुन त टन्सिल आफैमा खतरनाक समस्या होइन, यद्यपी यसको उपचार गरिएन भने धेरै दुख दिनसक्छ। उचित उपचारबाट यसबाट चाँडै छुटकारा पाउन सकिन्छ। निम्न कारणले टन्सिल हुनसक्छ।

- चिसोको कारण।
- पेटको समस्या, जस्तो कि ग्याष्ट्रिक, कब्जियत।
- तिख्खर स्वादको वा मसलेदार खानाले।
- पाचनयन्त्र कमजोर हुँदा।
- चिसो र तातो खानेकुरा एकसाथ सेवन गर्दा।
- चिसो चिज जस्तो कि, आइस क्रिम, कोल्ड ड्रिंक धेरै खानाले।

कस्तो हुन्छ लक्षण?

- गलामा पीडा हुनु।
- थुक निल्न गाह्रो हुनु। कुनैपनि खानेकुरा निल्न गाह्रो हुनु।
- गला सुनिनु।
- कान र गलाको मुनीको भागमा पीडा हुनु।
- दुखाईको कारण ज्वरो आउन सक्छ।

के छ उपचार?

सामान्यत टन्सिलको समस्या केहि दिनको उपचारपछि आफै ठिक हुन्छ। तातो पानी पिउने, नुन मिसाइएको तातो पानीले कुकुा गर्ने प्रक्रियाबाट पनि यसमा राहात मिल्छ। यद्यपी कतिपय अवस्थामा यो सहजै निको हुँदैन। बरु, जटिल बन्दै जान्छ।

एलोपेथिक उपचार के छ?

यदि भाइल इन्फेक्सनको कारण टन्सिल भएको हो भने र ज्वरो पनि आएको छ भने चिकित्सकले तपाईंलाई प्यारासिटामोल वा क्रोसिन नामको औषधी दिन सक्छन्। यस औषधीसँगै थोरै नुन मिसाइएको मनतातो पानीले कुल्ला गर्ने सल्लाह पनि दिइन्छ।

यदि ब्याक्टेरियल संक्रमणको कारण यस्तो समस्या भएको छ भने केहि एन्टिबायोटिक औषधीसँगै प्यारासिटामोल पनि दिइन्छ। एलोपेथिक औषधी प्रयोग

टन्सिल गलामा हुने एक समस्या हो, जो शरीरमा आयोडिनको कमीले हुन्छ।

टन्सिल भएपछि गला सुनिने र दुख्ने गर्छ। यसले गर्दा खान पिउन गाह्रो हुन्छ। बोल्न पनि सहज हुँदैन। टन्सिललाई बेवास्ता गरियो भने यसले जटिलता निम्त्याउँछ। यद्यपी घरेलु विधीबाट समेत यसको निदान खोज्न सकिन्छ।

टन्सिल गलामा हुने एक समस्या हो, जो शरीरमा आयोडिनको कमीले हुन्छ।

गर्नुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ।
यस्तो छ घरेलु उपचार विधी

- गाईको शुद्ध घिउले मसाज गर्नुपर्छ, टन्सिलमा राहत मिल्छ।
- तातो पानीमा लसुनलाई मिहिनसँग पिसेर हाल्ने।

यसले केहि दिन मुख कुल्ला गर्नुपर्छ।

- हर्बल चिया पनि टन्सिलको उपचारको राम्रो उपाय हो। ग्रीन टि, ल्वाड–सुकुमेल र दालचिनीको चिया पिउन सकिन्छ।

– टन्सिलको समस्याबाट छुटकारा पाउनका लागि गाजरको जुस पनि उपयोगी हुन्छ।

- नुन मिसाइएको चियाको सेवनले टन्सिलमा राहत मिल्छ।

- एक चम्चा बेसार तातो दुधमा राखेर पिउनुपर्छ।
- कागती र महको मिश्रण तातो पानीमा मिसाएर सेवन गर्नुपर्छ।

टन्सिलमा कस्तो खानपान हुनुपर्छ?

- चिसो दुध सेवन नगर्ौ।
- कोल्ड ड्रिडक पिउनुहुन्न।
- चिल्लो, चिप्लो, पिरो र मसलेदार खानेकुरा सेवन गर्नु हुन।
- रक्सी वा नसालु पदार्थ सेवन नगर्ौ।

औषधीको सही सेवन नगरे ज्यानै जाने खतरा औषधी सेवनअघि जान्नेपर्ने कुरा

कुनैपनि रोग निदानका लागि हामी औषधी सेवन गर्छौं। रोगको प्रकृतिअनुसार औषधी भिन्न-भिन्नै मात्र हुँदैन, त्यसको मात्रा र सेवन गर्ने विधीमा पनि एकरूपता हुँदैन। औषधीको प्रेस्क्रिप्सन लिइरहेको समयमा चिकित्सकले औषधी खाने तरिका र समय पनि बताएका हुन्छन्। यद्यपि चिकित्सकको सल्लाहलाई हामी बेवास्ता गर्छौं। जसले गर्दा उक्त औषधीले जति प्रभाव पार्नुपर्ने हो, त्यती पाउँदैन। अझ कतिले त ‘साइट इफेक्ट’ हुनसक्छ। त्यसैले औषधी सेवनको समयमा केहि कुरामा ख्याल गर्नुपर्छ।

चिकित्सकसँग पुरा सल्लाह लिनुहोस्

- चिकित्सकले प्रेस्क्रिप्सन दिइसकेपछि एकपटक राम्ररी पढ्नुहोस्, ताकि त्यहाँ दिइएको औषधीबारे जान्न सकियोस्।
- चिकित्सकसँग राम्ररी बुझ्नुहोस् कि, औषधी कहिले खाने र कसरी खाने। खानापछि वा अघि खाने भन्ने सम्बन्धमा पनि स्पष्ट हुनुपर्छ।
- उक्त औषधी सेवन गरेको समयमा के कस्ता खानपानमा पहेरेज गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि बुझौं।
- कति औषधी रोग निको भइसकेपछि पनि पुरा डोज लिनुपर्ने हुन्छ, कति रोग निको नभएसम्मका लागि मात्र सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। यसबारे पनि स्पष्ट हुनुपर्छ।
- कतिपय औषधी सेवनपछि त्यसले केहि असरहरु गर्छ, त्यस सम्बन्धमा चिकित्सकसँग बुझ्नुपर्छ।

औषधी खरिद गर्दा

- चिकित्सकको पेस्क्रिप्सन अनुसारकै औषधी खरिद गर्नुपर्छ। औषधी पसलबाट दिइएको औषधी र चिकित्सकको प्रेस्क्रिप्सनमा दिइएको औषधी मिल्छ कि मिल्दैन हेर्नुपर्छ।
- औषधीको एक्सपायर डेट ख्याल गर्नुपर्छ।
- सम्भव भएसम्म एकै स्टोरबाट औषधी खरिद गर्नु राम्रो हो। यसले गर्दा उक्त पसलेलाई तपाईंले सेवन गरिरहेको औषधीबारे थाहा हुन्छ।
- औषधी सेवन गरेको बेला**
- औषधी सेवन गर्ने समयमा चिकित्सिकले दिएको निर्देशनलाई आवश्यक पालना गरौं। खाना अघि वा पछि खाने हो भन्ने कुराको पनि ख्याल गर्नुपर्छ।
- सकेसम्म एउटै समय तालिकामा औषधी सेवन गरौं।
- औषधी कति मात्रामा सेवन गर्नुपर्ने हो, त्यस कुरालाई राम्ररी फलो गर्नुपर्छ।



- चिकित्सकको परामर्श बिना औषधीको डोज बढाउने वा घटाउने गर्नु हुँदैन।
- मदिरापान गरेको अवस्थामा औषधी सेवन गर्नु हुँदैन।
- एउटा रोगको औषधी सेवन गरिरहेकाले अर्को औषधी सुरु गर्दा चिकित्सकको सल्लाह लिनेपर्छ।
- कतिपय यस्तो औषधी हुन्छन्, जो एकसाथ सेवन गर्नु हुँदैन।
- औषधी पानीसँग लिने हो भने पर्याप्त पानी पनि पिउनुपर्छ, औषधी निल्नका लागि मात्र होइन।
- लापरवाही नगरौं**
- आफ्नो मर्जीअनुसार पुरानो प्रेस्क्रिप्सन अनुसार औषधी सेवन नगरौं।
- औषधी सेवन गर्दा पेट दुख्यो, सुन्नियो भने चिकित्सकसँग तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुपर्छ।
- केहि पटक प्रयोग गरिसकेको औषधी पुन प्रयोग नगरौं।
- यात्राको क्रममा आफुलाई आवश्यक औषधीको जोहो गर्नुपर्छ।

किन खाना अघि र खाना पछि खाइन्छ ?

कति औषधी खाना पछि खानुपर्छ, भने कुनै खाली पेटमा। किन त ?

खानाअघि वा खाली पेटमा

केहि यस्तो औषधी हुन्छ, जो पानीसँग चाडै घुल्छ र असर गर्छ। यदि त्यसलाई खानापछि वा खानासँग खाइयो भने खानासँग घुल्न समय लाग्छ, जसले औषधीको असर कम हुन्छ। त्यस्तै खानामा रहेको नुन, पोटाशियम जस्ता तत्वसँग घुलिन्छ र प्रभावकारी हुँदैन।

खानापछि किन खाने ?

कति औषधी यस्ता हुन्छन्, जो पेटमा गएर एसिडिटीको कारण बन्छ। त्यसले पेटको दुखाई, वान्ता हुनसक्छ। त्यसैले उक्त औषधीलाई खानापछि मात्र खानुपर्ने हुन्छ।

शरीरमा यस्तो गडबडी देखिए के गर्ने ?

रुघा लाग्नु, खोकी लाग्नु, ज्वरो आउनु, जोर्नी दुख्नु सामन्य हो, जो यादकदा सबैलाई हुन्छ। तर, कतिपय अवस्थामा सामन्य लाग्ने यस्तै लक्षणले भयावह रूप लिन्छ। त्यसैले शरीरमा देखिने त्यस्ता गडबडीलाई नजरअन्दाज गर्नु हुँदैन।

टाउको दुख्नु

हामी ठान्छौं- सामन्य दुखाई वा एसिडिटी होला। के हुनसक्छ- माइग्रेन, उच्च रक्तचाप, ब्रेन ट्युमर, साइनस। यदि टचाउको निरन्तर दुखिरहन्छ भने पेनकिलर सेवन गरिन्छ। एकछिन ठिक पनि हुन्छ। तर, जब टाउको दुखाईसँगै वान्ता हुन्छ, आँखा धमिलो हुन्छ, चक्कर लाग्छ भने चिकित्सककहाँ गइहाल्नुपर्छ। किनभने ट्युमरको प्रारम्भिक लक्षण यस्तै हुन्छ।

अचानक तौल घट्नु

हामी ठान्छौं- थकान, तनाव वा खानपानमा गडबडी होला। के हुनसक्छ- टीबी, पेप्टिक अल्सर, थाइराइड, मधुमेह वा क्यान्सर। बिना डाइटेड वा कुनै बिराम नभइ अचानक तौल कम हुन थाल्यो भने सतर्क हुनुपर्छ। एन्डोक्राइन ग्लान्डमा केहि असमान्यताले यस्तो हुनसक्छ। क्यान्सरको कारण पनि अचानक तौल घट्छ।

चोट लाग्दा रगत थामिएन

हामी ठान्छौं- छाला वा खुनमा परिवर्तन भए होलान्। के हुनसक्छ- मधुमेह वा प्लेटलेट्समा कमी। घाउ निको हुन लामो समय लाग्यो भने त्यो मधुमेहको संकेत हुनसक्छ। साथै छालाको संक्रमणमा पनि यस्तो समस्या देखिन्छ।

मुटुको गति तीव्र हुनु

हामी ठान्छौं- उत्तेजना वा कमजोरीको कारण होला। के हुनसक्छ- हृदयघातको लक्षण वा उच्च रक्तचाप। कहिले कहिँ निद्रा नपुग्दा वा कमजोरी हुनाले पनि मुटुको धड्कन असामन्य हुनसक्छ। तर, अन्य अवस्थामा यो लक्षण हृदयघातको हो। यदि लगातार मुटुको गति तीव्र हुन्छ भने चिकित्सककहाँ गइहाल्नु पर्छ।

पिसाब फेर्दा दुख्नु

हामी ठान्छौं- सामन्य संक्रमण होला।

के हुनसक्छ- पत्थरी, प्रोस्टेट ग्रन्थी बढ्नु, मुत्राशयको क्यान्सर। मुत्र त्यागको समयमा यदि दुख्छ वा पोल्छ भने यसलाई सामन्य संक्रमण मात्र ठान्नु हुँदैन। किनभने यसले क्यान्सरको संकेत गर्छ। यदि पिसाबमा रगत पनि देखियो भने चाडै उपचार गराइहाल्नुपर्छ।

उट्दा चक्कर आउनु

हामी ठान्छौं- सामन्य कमजोरीले होला। के हुनसक्छ- नसासम्बन्धी समस्या, कानको नसामा केहि गडबडी, साइनस, न्युन रक्तचाप। लामो समय घाममा बसेर एक्कासी उट्दा चक्कर लाग्न सक्छ, जो सबैलाई हुन्छ। तर, सामन्य अवस्थामा पनि चक्कर आउँछ भने त्यसले न्युन रक्तचापको संकेत गर्छ।



अचानक आँखा धमिलो देख्नु

हामी ठान्छौं- निद्रा पुरा नभए वा कमजोरीले गर्दा होला। के हुनसक्छ- स्ट्रोक, न्युन रक्तचाप।

यदि तपाईं उच्च रक्तचाप र उच्च कोलोस्टेरलले ग्रस्त हुनुहुन्छ भने, स्टोको शिकार हुनसक्छ।

हातको कम्पन, घबराउने र नाखबाट रगत बग्ने

हामी ठान्छौं- शरीर कमजोर भए होला। के हुनसक्छ- थाइराइड, पार्किन्सन। अचानक घबराहट हुनुका साथै हात खुट्टा कापन थाल्यो, नाखबाट रगत बग््न थाल्यो र बान्ता हुनथाल्यो भने यसलाई नजरअन्दाज गर्नु हुँदैन। हुनसक्छ, शरीरमा धेरै एसिडिटी वा गर्मी बढेर पनि यस्तो हुन्छ, तर अन्य

अवस्थामा यसले गम्भीर रोगको संकेत गर्छ। **जोडले हाँसेको वा खोकेको बेला पिसाब चुहिनु** हामी ठान्छौं- बढ्दो उमेर वा कमजोरी। के हुनसक्छ- पिसाबमा संक्रमण, रगतसम्बन्धी रोग वा मधुमेह। शरीरलाई थोरै बल पर्दा पिसाब चुहिन्छ भने हामीलाई लाग्छ, कमजोरीको कारण यस्तो भयो। तर, यसलाई नजरअन्दाज गर्नु हुन्न। पिसाबमा संक्रमण हुँदा पनि यस्तै संकेत देखापर्छ। कहिले कहिँ मधुमेहको पनि लक्षण हुनसक्छ।

जीवनशैलीका कारण कलेजोमा बोसो जम्ने समस्या बढ्दो

जीवनशैलीका कारण आजकल कलेजोमा बोसो जम्ने समस्या अधिकांशमा देखिन थालेको छ। पेट तथा कलेजो रोग विशेषज्ञअनुसार कलेजोमा केही मात्रामा बोसो हुनु स्वभाविक भए पनि १० प्रतिशतभन्दा बढी बोसो छ भने यस्तो अवस्थालाई कलेजोमा बोसो जमेको मानिन्छ। सुरुमा यसले खासै असर नगरे पनि पछि यसले सिर्रोसिस भई क्यान्सर समेत हुनसक्छ। कलेजोमा बोसो जम्ने रोगलाई पहिलेकै अवस्थामा ल्याउन सकिन्छ। बिरामीले रहनसहन, जीवनशैली र खानपानमा परिवर्तन गर्नुपर्छ। खानामा हरियो सागसब्जी, पलफूलको मात्रा बढाउने, काब्रोहाइड्रेट कम खाने, रक्सी नखाने, व्यायाम गर्ने

रोग देखिन सक्छ। कलेजोमा बोसो जमेपछि छिट्टै थाक्ने, खान मन नलाग्ने वाकवाकी लाग्ने, तौल कम हुँदै जाने, दाहिने कोखामुनि दुख्नु, रातो नसा छालामा देखिन जस्ता लक्षण पनि देखिनसक्छन्। कलेजो बिग्रँदै गएमा स्मरणशक्ति कम हुने, शरीर पहेँलो हुँदै जाने र कमलपित्त हुने, खुट्टा र पेट सुन्निए, बाँझोपन र नपुंशक हुने, मुख र शरीरको अन्य भागबाट रगत आउने, शरीर सुब्दै जाने जस्ता लक्षण देखिनसक्छ। गर्भवती महिलामा यो रोग कम देखिन्छ तर भेटिएको खण्डमा नानी र आमा दुवैका लागि खतरापूर्ण हुने चिकित्सकको भनाइ छ। सबै रक्सी सेवन गर्नेलाई यो समस्या नहुन पनि सक्छ

नानीको फुड ह्याबिट

बाबुआमासँग मिल्दोजुल्दोः

अध्ययन

खानेकुराप्रति बालनानीको व्यवहार उनीहरूका बाबुआमासँग मिल्दोजुल्दो हुने निष्कर्ष अमेरिकामा गरिएको एक अध्ययनले निकालेको छ। बालबालिकाको हुने मोटोपन तथा उनीहरूको आहार व्यवहार बुझ्नका लागि गरिएको अध्ययनले सो निष्कर्ष निकालेको हो। सन् २००७ देखि २००९ सम्म ६ सय ९८ बालबालिकामा यो अध्ययन गरिएको थियो। अध्ययनमा ६ देखि १२ वर्ष उमेर समुहका बालबालिका सम्मिलित थिए। अनुसन्धानकर्ताले हप्ताको सातै दिन बालबालिका तथा उनीहरूका बाबुआमाको फुड ह्याबिट विश्लेषण गरेका थिए। अध्ययनमा बाबुआमाको आहार नानीको भन्दा केही मात्र बढि भएको पाइएको छ। नानीले ग्रहण गर्ने क्यालोरीको मात्रा पनि बाबुआमासित मिल्दोजुल्दो छ। नानीको क्यालोरीको मात्रा एक हजार सात सय एकाउन्न (१,७५१) रहेकोमा अभिभावकले ग्रहण गर्ने क्यालोरीको मात्रा एक हजार सात सय ६३ (१,७६३) पाइयो। यसबाट अनुसन्धानकर्ताले अभिभावकको आहार नै नानीको आहार निर्धारण गर्ने बलियो आधार रहेको निष्कर्ष निकालेका छन्। दुर्भाग्यवस मानिसहरूले आफ्नो आहारको गुणस्तरप्रति राम्ररी ध्यान दिइरहेका छैनन्। जबकि अभिभावकको आहारको स्तर नानीको भन्दा केही मात्र फरक छ, अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ डेलावेरकी उप-प्राध्यापक सानोन रम्सन्ले भनिन्। अध्ययनको निष्कर्ष द जर्नल अफ द एकेडेमी अफ न्युट्रिसन तथा डाइटिटिक्समा प्रकाशित छ। अनुसन्धानकर्ताले नानीहरूको कमजोर आहारको दुई प्रमुख कारणमा खानामा तरकारीको मात्रा कम हुनु तथा धेरै क्यालोरीलाई लिएका छन्।

पुरुषको तुलनामा किन बढि बोल्छन् महिला ?

समाजमा महिलालाई होच्याउने गरी कुुरौटोको उपमा दिइएको हुन्छ। महिलाहरु धेरै बोल्छन् भन्ने गुनासो गर्छन् प्रायः पुरुषहरु। पुरुषको यस्तो आलोचना सुन्दा महिलावादीहरु त्यसलाई महिला हिंसाको रुपमा अर्थाउँदा हुन्। तर वैज्ञानिक अध्ययनले समेत महिलाहरु पुरुषको तुलनामा बढि बोल्ने देखाएको छ।

आखिर महिलाहरु किन यति धेरै बोल्दछन्? के तपाईंलाई थाहा छ, महिलाहरु ठचाकै कति बोल्छन्?

वैज्ञानिक हरूका अनुसार महिलाहरु पुरुषको तुलनामा धेरै बोल्नुको जैविक कारण छ। अर्थात् महिलाहरुको शरीरको बनावट नै



प्रोटिनको मात्रा पुरुषको तुलनामा बढि पाइन्छ। सोही प्रोटिनका कारण शिशु अवस्थामै पुरुषको तुलनामा महिलाहरु छिटो बोल्न थालेका हुन्छन् भने जीवनभर नै पुरुषको तुलनामा बढि बोल्दछन्।

अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ मेरिल्याण्डका शोधकर्ताहरुले गरेको अध्ययनअनुसार मानिसमा महिलामा पाइने उक्त बोलकूड प्रोटिन मुसामा पनि बढि पाइन्छ। सोही कारण मुसाले बढि हल्लाखल्ला गर्दछ। अध्ययन अनुसार एक महिलाले एक दिनमा औषतमा २० हजार शब्द बोल्दछन्। जबकी पुरुषले भने औषतमा दिनमा ७ हजार शब्द बोल्दछन्।

यस्तो छ की उनीहरु पुरुषको तुलनामा बढि बोल्दछन्। महिलाको शरीरमा पाइने एक विशेष पदार्थका कारण उनीहरु पुरुषको तुलनामा बढि बोल्छन्। महिलाको शरीरमा फक्स पी टू

किन कम सुत्छन् एशियाका मानिसहरु ?

हामी कति समय निदाउँछौ? हाम्रो निद्रा कति गहिरो छ? कतिले यसको लेखाजोखा गरेका होलान्। किनभने अनिद्राको कारण स्लिपिड ट्याब्लेट चपाउनेहरु यहाँ धेरै छन्। अरुले पनि मस्त निद्रा पुग्नेगरी सुत्न नपाएको गुनासो गरिरहेका हुन्छन्। हाम्रो निद्रा खल्बलिएको छ। यसको निदान खोज्न केहि मनोचिकित्सककहाँ धाइरहेका छन् भने केहि योगको शरणमा पुगेका छन्।

हालैको एक अध्ययनले यहि कुरा दोहोर्‍याएको छ। यो अध्ययनमा नेपाल समावेश छैन। यद्यपि छिमेकी भारतलाई भने सामेल गराएको छ। भौगोलिक

निकटता, सामाजिक रहनसहन उस्तै भएको कारण भारतीय र नेपालीको अवस्थामा ठूलो अन्तर छैन। अध्ययनले भन्छ, विश्वमै भारतीयहरुको सुताई खराब छ। भारतीयहरु राम्ररी निदाउन सकेका छैनन्। साथै उनीहरुको सुत्ने अवधी पनि तुलनात्मक रुपमा छोटो छ। फिटनेस सोल्युशन फर्म फिटबिटको एक सबैक्षणबाट यस्तो तथ्य बाहिर आएको हो।

१८ वटा देशलाई मानक बनाएर गरिएको सर्वेक्षणअनुसार एशियाका मानिसहरुको निद्रा एकदमै कमजोर छ। अमेरिका, युरोपको तुलनामा एशियाका

मानिसले कम अवधी निद्रा लिने गरेका छन्।

एशियाका मानिसहरु औसत साढे ६ घण्टा सुत्छन्। जबकी अमेरिका र युरोपका मानिसहरु ७ वा साढे सात घण्टासम्म सुत्ने गरेका छन्। भारतीयले औसत ६.५५ घण्टा सुत्ने गरेका छन्, जो चिन्ताको विषय हो। न्युजील्यान्ड, अष्ट्रेलिया र ब्रिटेनका प्रतिव्यक्ति प्रतिरात्री औसत सबैभन्दा राम्ररी सुत्ने गरेका छन्। उनीहरुको सुत्ने अवधी लामो छ र गहिरो पनि।

किन यो चिन्ताको विषय हो ?

मस्त निदाउनु भनेको स्वस्थ जीवनको संकेत हो। जब निद्रा

खल्बलिन्छ, शरीरमा कुनै न कुनै गडबडी हुन्छ। मानसिक तनाव, चिन्ताले पनि निद्रा बिथोलिन्छ। भनिन्छ, स्वास्थ्यका लागि हरेक रात सातदेखि आठ घण्टा सुत्नुपर्छ। यद्यपि सुत्ने अवधी मात्र पुगेर हुँदैन। निद्रा कति गहिरो छ भन्ने कुरा सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ। सातदेखि आठ घण्टासम्म मस्त एवं गहिरो निद्रा लिने व्यक्ति स्वस्थ हुन्छ। तर, जसलाई राम्ररी निद्रा पर्दैन, जो मस्त सुत्न सक्दैन उनीहरु विस्तारै रोगको शिकार बन्छन्। यसले उनीहरुको नियमित दैनिकीमा समेत असर गर्छ। मानसिक रुपमा जिर्ण बनाउँछ।

गर्मी मौसममा पुदीनाले शरीरलाई शीतल राख्न मद्दत गर्छ। यसलाई विभिन्न रोगहरुमा औषधिको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। पुदिनालाई अनेक तरिकाले सेवन गर्न सकिन्छ। यसलाई सलादमा सजाएर सर्भ गर्न सकिन्छ, अचार बनाएर खान सकिन्छ। जुसमा यसको फ्लेवर राख्न सकिन्छ। यसको वास्ना र स्वाद दुबै स्वादिलो हुन्छ। त्यससँगै यसको औषधीय महत्त्व पनि छ। निम्न शारीरिक समस्यामा पुदिनाको सेवन लाभदायक हुन्छ। १. पेट खराब भएमा वा पेट फुलेमा पुदिनाको सेवन गर्नाले तुरुन्तै आराम मिल्छ।



२. छातीमा कफ जम्दा वा हिचकी आउँदा, अञ्जिरसँग सेवन उत्तम मानिन्छ। ४. महिनावारी गडबडी हुदाँ पुदिनाको चिया बनाएर सेवन गर्नाले पनि लाभ मिल्छ।

५. पखालामा पुदिना, प्याज वा कागतीको रस पिउनाले पनि लाभ मिल्छ। ६. पाचन शक्ति बढाउँछ। ७. मुख गन्हाउने समस्या भएकाहरुलाई माउथ फ्रेस्नरको काम गर्छ। ८. पुदिनाको रसलाई कुनै पनि घाउमा लगाउनाले घाउ चाँडै निको हुन्छ। ९. ताजा पुदिनालाई पिनेर अनुहारमा लगाउनाले अनुहारको फ्रेस देखिन्छ। शरीरको गर्मी कम हुन्छ। १०. कैयौं छालासम्बन्धी रोगहरुमा पुदिनाको लेप बनाएर लगाउनाले छालासम्बन्धी समस्या हटेर जान्छ।